

Katja Björklund
Maria Heiskanen
Marjo Kokko

Opiskelija internetissä – kuin kala vedessä vai kiinni verkossa?

Korkeakouluopiskelijoiden
rahapelaaminen ja internetin käyttö

RAPORTTI

Katja Björklund
Maria Heiskanen
Marjo Kokko

Opiskelija internetissä – kuin kala vedessä vai kiinni verkossa?

Korkeakouluopiskelijoiden rahapelaaminen
ja internetin käyttö



PELIHAITAT



Y · T · H · S
YLIOPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

© Kirjoittajat, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö
ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Ruotsin- ja englanninkieliset tiivistelmät:
Käännös-Aazet Oy
Kielenhuolto:
Katri Kleemola (tiivistelmä) ja Sirkka Laukonsuo

Taitto: Taittotalo PrintOne, Helsinki 2011

Kannen kuva: THL

ISSN 1798-0070 (painettu)
ISSN 1798-0089 (verkko)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011

Saatteeksi

Sosiaali- ja terveysministeriön tavoitteena on ennalta ehkäistä rahapelaamisesta aiheutuvia haittoja ja uusien riippuvuuksien muodostumista teknologisissa ympäristöissä. STM on antanut Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tehtäväksi seurata ja tutkia rahapelaamista ja sen haitallisuutta sekä kehittää ehkäiseviä toimenpiteitä ja hoitoa. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö puolestaan pyrkii luomaan varhaisen puuttumisen malleja ja toimintakäytäntöjä rahapelaamiseen ja internetin käyttöön liittyvien ongelmien ehkäisemiseksi.

Korkeakouluopiskelijat viettävät paljon aikaa internetissä. Internetiä tarvitaan niin opiskeluun, päivittäisten asioiden hoitamiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen kuin harrastamiseenkin. Internetin rahapelitarjonta on kasvanut 2000-luvulla räjähdysmäisesti. Sitä markkinoidaan sähköpostitse sekä sosiaalisen median avulla, ja rahapelaamisesta voi keskustella erilaisilla netti-foorumeilla. Joillekin virtuaalinen todellisuus muuttuu koukuttavaksi: opiskelija viettää yhä enemmän aikaa internetissä tai saattaa pelata rahapelejä liiallisuuksiin asti.

Idea tämän tutkimuksen aiheesta on tullut STM:n Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen osaston johtajalta Kari Paasolta ja ylitarkastaja Kari Haavistolta. STM on myös rahoittanut tutkimuksen, joka on toteutettu Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksella ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiössä. Julkaisua on suunniteltu työryhmässä, johon ovat kuuluneet kehittämisspäällikkö Saini Mustalampi (THL), erikoistutkija Johanna Järvinen-Tassopoulos (THL), tutkija Jukka Halme (THL), johtajaylilääkäri Markku Kanerva (YTHS), yhteisöterveyden ylilääkäri Kristina Kunttu (YTHS) sekä kirjoittajat psykologian tohtori Katja Björklund (YTHS), tutkija Maria Heiskanen (THL) ja filosofian tohtori Marjo Kokko (YTHS).

Julkaisun tarkoituksena on olla avuksi kaikille toimijoille, jotka työskentelevät opiskelijoiden hyvinvointiin ja opiskelukykyyneen liittyvien asioiden parissa. Julkaisussa pohditaan netti- ja peliriippuvuuden hoidontarpeen arviointia ja kehittämistarpeita opiskeluterveydenhuollossa sekä nykyisten hoitomuotojen soveltuvuutta netti- ja peliriippuvuuden osalta. Toivottavasti kirja innoittaa löytämään uusia työkaluja opiskelijoiden liiallisen tai ongelmallisen internetin käytön ja rahapelaamisen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon.

Helsingissä 21.3.2011

Markku Kanerva
johtajaylilääkäri
YTHS

Johanna Järvinen-Tassopoulos
VTT, erikoistutkija
Alkoholi ja huumeet -yksikkö
THL

Tiivistelmä

Katja Björklund, Maria Heiskanen, Marjo Kokko. Opiskelija internetissä – kuin kala vedessä vai kiinni verkossa? Korkeakouluopiskelijoiden rahapelaaminen ja internetin käyttö. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 16/2011. 140 s. Helsinki 2011.

ISSN 1798-0070 (painettu), ISSN 1798-0089 (verkko)

Internet on media, ostosympäristö, sosiaalisen kanssakäymisen areena, pelipaikka ja monia muita asioita. Korkeakouluopiskelijat elävät usein vaihetta, johon liittyy itsenäisen elämän opettelu ajankäytön, rahankäytön ja muiden elämäntaitojen osalta. He käyttävät internetiä päivittäin niin opinnoissaan kuin vapaa-ajallaan. Internetin käyttöön ja rahapelaamiseen saattaa tässä vaiheessa liittyä riskejä niiden liiallisen käytön vuoksi. Yhä useammin rahapelejä pelataan verkossa, ja opiskelijat sujuvina internetin käyttäjinä saattavat omaksua verkkorahapelit helposti. Läheisten huolestuminen liiallisesta internetin käytöstä liittyy usein juuri pelaamiseen, esimerkiksi verkkoroolipeleihin tai vaikka nettipokeriin. Tässä selvityksessä tarkastellaan opiskelijoiden kannalta sekä internetin käyttöön että rahapelaamiseen liittyviä riskejä.

Internetissä on lähes ääretön määrä sisältöjä, joita yhä useammin leimaa kaksisuuntaisuus: verkossa sekä luetaan että tuotetaan sisältöjä. Internetin voidaan ajatella olevan sekä oma, erityinen maailmansa että osa muuta todellisuutta. Internetin käyttö sosiaalisen kommunikaation välineenä on lisääntynyt, mikä on johtanut pelkoihin ”verkkoon juuttumisesta” ja sosiaalisesta eristäytymisestä. Joillekin korkeakouluopiskelijoille verkon kommunikaatiomuodot voivat toisaalta sopia paremmin kuin kasvotusten tapahtuvat kontaktit ja sosiaalinen media helpottaa yhteydenpitoa kaukana asuviin läheisiin.

Verkossa perinteiset rahapelit saavat uusia muotoja, ja rajat pelien välillä hämärtyvät. Eri-tyisen suosittuja ovat monen pelaajan verkkopelit, joissa yhteistyössä muiden pelaajien kanssa pyritään kukistamaan vihollisia. Pelit toimivat kuukausimaksulla ja saattavat viedä paljon aikaa. Kansainvälisesti on arveltu opiskelijoiden olevan ryhmä, joille erilaiset riskikäyttäytymiset ovat tavallisempia kuin muulle väestölle, ja Suomessakin opiskelijat pelaavat enemmän rahapelejä kuin muu väestö, tosin ikävaihe vaikuttanee tähän enemmän kuin opiskelijastatus.

Internetin käytön riskeihin on kiinnitetty huomiota kansainvälisessä tiedemaailmassa, ja on puhuttu jopa nettiriippuvuudesta joidenkin tiettyjen sovellusten suhteen (esimerkiksi pelit tai verkkokeskustelut) tai ylipäänsä internetissä vietetyn ajan suhteen. Internetin käytön ongelmat ovat tutkimusten mukaan yhteydessä esimerkiksi masennukseen, unihäiriöihin tai yksinäisyyteen, mutta syy-seuraus-suhdetta ei tiedetä. Internetissä saatu arvostus (esimerkiksi peleissä), verkon anonyymi luonne, kommunikaation helppous tai mahdollisuus kontrolloida muiden mielikuvia itsestään saattavat kuitenkin altistaa internetin liiakkäytölle ja vaikeuttaa siitä irtautumista.

Rahapeliiriippuvuuden tunnistamiseen niin kliinisessä työssä kuin väestötasolla on kehitetty erilaisia mittareita. Internetin ongelmallisen käytön tunnistamiseen pyrkivät mittarit muodostettiin aluksi ongelmapelaamisen testien perusteella, ja niissä painotettiin internetin käytön seurauksia. Uudemmissa testeissä huomioidaan myös internetin käytön syyt ja yksilölliset taustatekijät sekä verkon oma sosiaalinen maailma.

Tämän raportin tutkimusosassa tarkasteltiin sekä Opiskeluterveyskyselyn (2009) aineiston että nyt kerätyn laadullisen tutkimusaineiston pohjalta korkeakouluopiskelijoiden internetin käyttöön ja verkkopelaamiseen liittyviä yleisiä tekijöitä sekä internetin liiallisen käytön vaikutuksia ihmissuhteisiin, työhön/opiskeluun ja vuorokausirytmiiin. Tutkimuksessa noin kuusi prosenttia opiskelijoista jäi ongelmalliseen rahapelaamiseen viittaavaan Lie/Bet-seulaan. Ongelmapelaaminen oli tässä, kuten aiemmissa tutkimuksissa, yleisempää miehillä ja siihen liittyi runsasta alkoholinkäyttöä ja nuorempi ikä. Noin kymmenen prosenttia internetiä käyttävistä opiskelijoista kärsi jonkinlaisista ongelmista internetin käyttöön liittyen. Nämä ongelmat olivat voimakkaasti

yhteydessä moniin psyykkisiin oireisiin: yksinäisyyteen, runsaaseen alkoholinkäyttöön, keskittymisongelmiin, univaikeuksiin sekä opiskelu-uupumukseen ja -intoon. Opiskelijoilla, joilla oli netinkäytöstä johtuvia ongelmia, oli enemmän edellä mainittuja ongelmia tai oireita kuin muilla opiskelijoilla. Tulos oli yhdenmukainen aiempien tutkimusten kanssa. Internetin käytön aiheuttamia ongelmia tunnistanee opiskelijat eivät kuitenkaan käyttäneet yleisterveyden palveluita muita opiskelijoita enempää, mielenterveyspalveluita he sen sijaan käyttivät hieman muita opiskelijoita enemmän. Useimmat laadullisen osion kyselytutkimukseen vastanneet opiskelijat pitivät internetin käyttöä pääsääntöisesti myönteisenä ja erittäin tarpeellisenä osana arkeaan. Se mahdollisti yhteydenpidon läheisiin, tiedonhankinnan, medioiden seuraamisen sekä verkkokursien ja muiden opiskelutehtävien suorittamisen kotona. Heillä oli kuitenkin havaintoja siitä, että liikunta, kasvatusten tapahtuvat sosiaaliset kontaktit sekä esimerkiksi lukeminen ja seurustelu olivat vähentyneet. Myös vuorokausirytmien koettiin herkästi häiriintyvän internetin vapaa-ajan käytön takia. Opiskelijat toivoivatkin opiskeluterveydenhuollolta ”elämänhallintakursseja” ja muita interventioita muistuttamaan ”normaalielämän” toiminnoista, kuten ulkoilusta tai monipuolisesta syömisestä ja ajankäytön säätelystä sekä uusien kontaktien luomisesta myös reaali maailmassa. Opiskeluterveydenhuollon haasteena jatkossa on pysyä ajan tasalla internetin lisääntyvistä käytöminäisyyksistä sekä etenkin verkkopelaamiseen liittyvistä riskeistä. Myös internetin liiallinen käyttö yhtenä opiskelijoiden esiintuomien psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten ongelmien taustatekijänä on syytä ottaa huomioon sekä terveyden edistämistyössä että kliinisessä hoitotyössä.

Asiasanat: korkeakouluopiskelijat, internet, sosiaalinen media, rahapelit, verkkopelit, ongelmapelaaminen, pelihaitat, riskit, haittavaikutukset, riippuvuus, kirjallisuuskatsaukset, kyselytutkimus

Sammandrag

Katja Björklund, Maria Heiskanen, Marjo Kokko. Opiskelija internetissä – kuin kala vedessä vai kiinni verkossa? Korkeakouluopiskelijoiden rahapelaaminen ja internetin käyttö. [Studerande på Internet – som fisken i vattnet eller fast i nätet? Penningspelande och användning av Internet bland högskolestuderande]. Institutet för hälsa och välfärd (THL), Rapport 16/2011. 140 sidor. Helsingfors 2011.

ISSN 1798-0070 (tryckt), ISSN 1798-0089 (pdf)

Internet är ett medium, en inköpsmiljö, en arena för socialt umgänge, ett spelställe och många andra saker. Högskolestuderande genomlever ofta ett stadium då de lär sig att leva ett självständigt liv i fråga om användning av tid och pengar och andra livsfärdigheter. De använder Internet dagligen såväl för studier som för fritiden. Detta stadium kan medföra risker i användningen av Internet och penningspel på grund av att de används för mycket. Penningspel spelas allt oftare på webben och som skickliga användare av Internet kan de studerande lätt börja med webbspel. När de anhöriga oroar sig för att webben används för mycket handlar det ofta uttryckligen om spelande, till exempel webbrollspel eller nätpoker. I den här utredningen granskas risker i anknytning till användning av Internet och penningspel med tanke på studerande.

På webben finns ett nästan ändlöst antal innehåll som allt oftare präglas av dubbelriktning: man både läser och producerar innehåll på webben. Man kan tänka att Internet utgör både en egen, speciell värld och en del av den övriga verkligheten. Användningen av Internet som ett medel för social kommunikation har ökat, vilket har medfört rädsla för att ”fastna i nätet” och social isolering. För vissa högskolestuderande kan webbens kommunikationsmetoder å andra sidan lämna sig bättre än kontakt som sker ansikte mot ansikte och de sociala medierna gör det lättare att umgås med anhöriga som bor långt borta.

På webben får de traditionella penningspelen nya former och gränserna mellan spelen fördunklas. Webbspel för många spelare där man tillsammans med andra spelare försöker vinna över fiender är speciellt populära. Spelen fungerar med månadsavgifter och kan ta mycket av spelarens tid. Internationellt har man bedömt att studerande är en grupp hos vilka olika riskbeteenden är vanligare än hos den övriga befolkningen, och även i Finland spelar studerande mera penningspel än den övriga befolkningen. Visserligen torde åldersstadiet ha en större betydelse här än studerandestatusen.

I den internationella vetenskapsvärlden har man fäst uppmärksamhet vid riskerna med användning av Internet och det har till och med talats om nätberoende i fråga om vissa applikationer (till exempel spel eller webbdiskussioner) eller i fråga om den tid som tillbringas på webben i allmänhet. Enligt undersökningar har problem i anknytning till användning av Internet ett samband med till exempel depression, sömnstörningar eller ensamhet, men förhållandet mellan orsak och verkan känner man inte till. Uppskattningen som fås på Internet (till exempel i spel), webbens anonyma karaktär, den smidiga kommunikationen eller möjligheten att kontrollera andras föreställningar om en själv kan dock ge upphov till överdriven användning av Internet och göra det svårt att lösgöra sig från det.

Det har tagits fram olika indikatorer för att identifiera penningspelsberoende såväl i det kliniska arbetet som på befolkningsnivå. Indikatorerna som strävar efter att identifiera problemanvändning av Internet skapades först utgående från test för spelberoende och de betonade följderna av användningen av Internet. I de nyare testerna beaktas även orsakerna till användning av Internet och individuella bakgrundsfaktorer samt webbens egna sociala värld.

I forskningsdelen i denna rapport granskas allmänna faktorer i anknytning till högskolestuderandes användning av Internet och nätspelande samt konsekvenserna av överdriven användning av Internet för människorelationer, arbetet/studierna och dygnsrytmen. Som material

användes både Studenthälsoundersökningen (2009) och det kvalitativa forskningsmaterial som insamlats nu. I undersökningen blev cirka sex procent av de studerande i Lie/Bet-filtret som tyder på problematiskt penningspelande. Problemspelande var här, liksom i tidigare undersökningar, vanligare bland män och förknippades med rikligt alkoholbruk och yngre ålder. Omkring tio procent av de studerande som använde Internet led av något slags problem i anknytning till Internetanvändning. Problemen hade ett starkt samband med många psykiska symtom: ensamhet, rikligt alkoholbruk, koncentrationsproblem, sömnsvärigheter samt studietrötthet och nedsatt studieförmåga. Studerande med problem pga. webbanvändning hade oftare ovannämnda problem eller symtom än andra studerande. Resultatet sammanföll med tidigare undersökningar. Studerande som identifierat problem orsakade av användning av Internet anlidade dock inte allmänhälsovårdens tjänster mer än andra studerande, mentalvårdstjänsterna använde de däremot en aning mer än andra studerande. De flesta studerande som deltog i enkätundersökningen i det kvalitativa avsnittet ansåg att användning av Internet i regel är en positiv sak och en mycket nödvändig del av vardagen. På webben kan man hålla kontakt med nära och anhöriga, söka efter information, följa med medier samt avlägga webbkurser och andra studieuppgifter hemma. De hade dock observerat att motionen, sociala kontakter som sker ansikte mot ansikte samt till exempel läsandet och sällskapandet hade minskat. Användningen av Internet på fritiden ansågs också lätt rubba dygnsrytmen. Därför önskade de studerande att studerandehälsovården skulle erbjuda ”livshanteringskurser” och andra interventioner som påminner om det ”normala livets” funktioner såsom uteliv eller mångsidig kost och hantering av tidsanvändningen samt skapande av nya kontakter också i den verkliga världen. Framtidens utmaning för studerandehälsovården är att hållas ajour med det ständigt ökande antalet funktioner på Internet och i synnerhet med riskerna i anknytning till webbspel. Både i det hälsofrämjande arbetet och i det kliniska vårdarbetet är det skäl att beakta överdriven användning av Internet som en bakgrundsfaktor till psykiska, fysiska och sociala problem som drabbar studerande.

Nyckelord: högskolestuderande, Internet, sociala medier, penningspel, webbspel, problemspelande, spelrelaterade problem, risker, skadeverkningar, beroende, litteraturöversikter, enkätundersökning

Abstract

Katja Björklund, Maria Heiskanen, Marjo Kokko. Opiskelija internetissä – kuin kala vedessä vai kiinni verkossa? Korkeakouluopiskelijoiden rahapelaaminen ja internetin käyttö. [Student on the internet – like a fish in water or caught in the net? Tertiary education student gambling and use of the internet]. National Institute for Health and Welfare (THL), Report 16/2011. 140 pages. Helsinki 2011.

ISSN 1798-0070 (printed), ISSN 1798-0089 (pdf)

The internet is a medium, a shopping environment, an arena for social interaction, a gambling site and much more. Tertiary education students often live at a stage related to learning how to spend time and money, as well as the other life skills in independent life. They use the internet daily, both in their studies and in their free time. Overuse might at this stage pose risks of internet use and gambling. Gambling is increasingly taking place on line and as expert internet users, students might easily embrace gambling. Family and friends worry namely overuse of the internet being connected with gambling, online role games or even online poker. This study examines internet use and the risks related to gambling from the student perspective.

The internet contains a virtually infinite amount of content which is often characterised as being two-way: content is both read and produced on the net. The internet can be considered as being both a world of its own and a part of other reality. Use of the internet as a tool for communication has increased, which has led to fears about "getting caught in the net" and social isolation. Some tertiary education students can find online communication modes more suitable than face-to-face contacts and social media make it easier to keep in touch with family members who live far away.

On the net, traditional gambling-based games assumes different forms and the boundaries between various games begin to blur. Online games where many players get together to try and defeat enemies are particularly popular. The games require a monthly subscription and can take up a lot of time. Internationally it has been surmised that students are a group for which various risk behaviours are more usual than for the rest of the population and in Finland, too, students play more gambling-based games than the rest of the population. Although the stage of life may affect this more than student status.

The risks of using the internet has attracted the attention of the international scientific community and even net addiction has been talked about, especially with reference to some applications (such as games or online chat) or in general as regards the amount of time spent on the internet. Studies show that problems associated with using the internet include depression, sleeping problems or loneliness, although the cause-effect relationship is not known. The respect gained on the internet (for example, in games) the anonymous nature of the net, the ease of communication or possibility to control others' image of oneself might, however, predispose to overuse of the internet and hamper disengagement from it.

Various indicators have been developed in clinical work and at the population level to identify gambling addiction. Indicators seeking to identify problem use of the internet were originally based on problem gambling tests and emphasised the consequences of using the internet. The newest tests also take into account the reasons and individual background factors for using the internet and the net's own social world.

The research part of this report examined both the material from the Student Health Survey (2009) and the general factors relating to online gambling and use of the internet by tertiary education students based on the qualitative study material now gathered, as well as the impacts of excess use of the internet on human relationships, work/studies and diurnal rhythm. Around six per cent of the students in the study were left in the Lie/Bet screen indicating problem gambling.

In this study, as in earlier studies, problem gambling was more common among men and related to abundant use of alcohol and a younger age. Around ten per cent of students using the internet suffered from some kind of problem associated with internet use. These problems were strongly connected to many psychic problems: loneliness, abundant use of alcohol, concentration difficulties, sleeping problems, study burnout and enthusiasm. Students who had problems caused by internet use had more of the problems or symptoms referred to above than other students had. The findings were consistent with those of earlier studies. Students identified as having problems caused by using the internet did not, however, use general healthcare services more than other students although they did use mental health services slightly more than other students. Most of the students completing the survey in the qualitative part of this study considered use of the internet to be mainly positive and a very necessary part of daily life. It enabled contact with relatives, information sourcing, following the media, as well as completing online courses and other student assignments at home. They had, however, observations that exercise, face-to-face social contacts and, for example, reading and dating had decreased. It was also thought that diurnal rhythms tended to be disrupted because of using the internet during free time. Indeed, students would like student healthcare to provide "life management courses" and other interventions to remind them of the functions of "normal life" such as outdoor exercise, a varied diet, regulated use of time and how to make new contacts also in the real world. One of the future challenges facing student healthcare is to keep abreast of the increasing operating characteristics of the internet and especially of the risks relating to playing online games. There is also reason to for health promotion and clinical care work to take into account overuse of the internet as one of the factors of psychic, physical and social problems highlighted by students.

Key words: tertiary education students, internet, social media, gambling, online games, problem gambling, gambling harms, risks, harmful effects, addiction, literary reviews, survey study

Sisällys

Saatteeksi	3
Tiivistelmä.....	4
Sammandrag	6
Abstract	8
1 Johdanto.....	12
2 Kirjallisuuskatsaus	16
2.1 Elämää näppäimistön äärellä.....	16
2.1.1 Internet hyödyksi, huviksi, vaaraksi	17
2.1.2 Internet suomalaisessa yhteiskunnassa.....	19
2.1.3 Opiskelijat tottuneesti verkossa	19
2.2 Pelejä rahasta ja ilman	21
2.2.1 Pelit verkossa	21
2.2.2 Opiskelijoiden rahapelaamisen erityispiirteitä	25
2.2.3 Ongelmapelaaminen rahalla ja taidolla	27
2.3 Houkuttava ja koukuttava internet	32
2.3.1 Harrastus, intohimo vai riippuvuus?	32
2.3.2 Nettiriippuvuus tutkimuksessa – opiskelijat suurennuslasin alla	37
2.4 Mittareista hoitoon	43
3 Ongelmapelaaminen Lie/Bet-seulalla mitattuna ja internetin käytön aiheuttamat ongelmat ja niiden riskitekijät Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008 -aineistossa	50
3.1 Tutkimuksen tavoitteet ja toteutus	50
3.2 Aineisto ja menetelmät.....	50
3.2.1 Käytetyt mittarit.....	50
3.2.2 Käytetyt tutkimusmenetelmät	53
3.3 Tulokset ongelmapelaamisesta Lie/Bet-seulalla mitattuna	54
3.3.1 Ongelmapelaamisen esiintyvyys.....	54
3.3.2 Demografiset tekijät	55
3.3.3 Terveystila	55
3.3.4 Päihteiden käyttö	58
3.3.5 Opiskelu (opiskelu-uupumus ja opiskeluinto).....	58
3.3.6 Työ ja toimeentulo	59
3.3.7 Ihmissuhteet	60
3.3.8 Terveyspalvelujen käyttö.....	60
3.3.9 Netin käyttö.....	61
3.3.10 Ongelmapelaamista selittäviä tekijöitä	62
3.4 Tulokset netinkäytön aiheuttamista ongelmista ja niiden riskitekijöistä	63
3.4.1 Netin käyttöön kulunut aika	64
3.4.2 Netin käyttö ja korkeakouluopiskelijoiden demografiset tekijät.....	64

3.4.3	Terveystila.....	66
3.4.4	Päihteidenkäyttö	73
3.4.5	Opiskelu-uupumus ja opiskeluinto	74
3.4.6	Työssä käyminen ja toimeentulo	76
3.4.7	Ihmissuhteet	76
3.4.8	Terveyspalvelut	77
3.4.9	Netinkäytön ongelmia selittäviä tekijöitä	80
4	Rahapelaaminen ja netin käyttö laadullisissa aineistoissa.....	83
4.1	Kysely YTHS:n mielenterveyspalvelujen työntekijöille.....	83
4.1.1	Työntekijäkyselyn tavoite, toteutus ja aineisto	83
4.1.2	Potilaat, joiden tulossyynä pelaamiseen tai netin käyttöön liittyvät ongelmat	84
4.1.3	Netin käyttö tai pelaaminen muuten vastaanotolla esiin tullena ongelmana.....	85
4.1.4	Käytännön toiminta vastaanottotyössä.....	85
4.1.5	Pelaamiseen ja netin käyttöön liittyvien ongelmien yleisyys.....	86
4.1.6	Lisätiedon tarve opiskelijoiden haitallisesta netin käytöstä ja pelaamisesta	87
4.2	Kysely Tampereen yliopiston ylioppilaskunnan opiskelijajäsenille	87
4.2.1	Opiskelijakyselyn toteutus, saatu aineisto ja aineiston käsittely	87
4.2.2	Mihin opiskelijat käyttävät internetiä	88
4.2.3	Netissä käytetty aika ja sen ajankohta vuorokaudesta	89
4.2.4	Netin vaikutus opiskelijan ihmissuhteisiin, opiskeluun ja hyvinvointiin.....	90
4.2.5	Mielialan vaikutus netin käyttöön.....	93
4.2.6	Opiskelijoiden kokema avuntarve netin käytön rajoittamiseen.....	94
4.2.7	Mahdollisen netissä käytetyn ajan vähenemisen vaikutus	95
4.2.8	Mitä YTHS:n tarjoama apu netissä paljon aikaa käyttäville voisi olla.....	95
4.3	Teemahaastattelut verkkopelaamisesta	96
4.3.1	Teemahaastattelujen tavoite, toteutus ja aineisto.....	97
4.3.2	Ensimmäinen haastattelu, ”Seppo 31 vuotta”	97
4.3.3	Toinen haastattelu, ”Jussi” 21 vuotta.....	98
4.3.4	Kolmas haastattelu, ”Mary” 31 vuotta	99
5	Netti- ja peliriippuvuuden hoidontarpeen arviointi ja kehittämistarpeet opiskeluterveydenhuollossa sekä nykyiset hoitomuodot ja niiden soveltuvuus opiskelijoille	101
5.1	Hoidontarpeen arviointi ja kehittämistarpeet opiskeluterveydenhuollossa	101
5.2	Nykyiset hoitomuodot ja niiden soveltuvuus opiskelijoille	102
5.2.1	Neuvonta, ohjaus ja vertaistuki ongelmapelaajille	103
5.2.2	Yksilö- ja/tai ryhmämuotoinen avohoito, intensiivihoito ja vertaistuki	104
5.2.3	Apua talousongelmiin ja velkojen hoitamiseen.....	104
6	Pohdinta, johtopäätökset ja suositukset: Avuntarpeista kehittämishaasteisiin	106
7	Verkkosivuilla tai puhelimitse toimivat valtakunnalliset palvelut	110
	LÄHTEET	112
	LIITTEET	118

1 Johdanto

Suomi on tietoyhteiskunnan edelläkävijämaita, ja suomalaiset ovat olleet internetissä aktiivisesti 1990-luvulta saakka. Jo vuonna 1995 Suomen hallituksen vahvistaman tietoyhteiskuntastrategian tavoitteina olivat verkkoyhteys kaikkiin opetuslaitoksiin ja kirjastoihin, verkkolukutaito sekä tietotekniikan kehittäminen vanhuksille (Castells & Himanen 2001, 92), ja vuodesta 2010 laajakaistayhteys on kuulunut perusviestintäpalveluihin (LVM 2010). Suomi onkin Euroopan kärkimaita internetin käytössä: jo 78 prosentilla kotitalouksista on internet-yhteys (Kohvakka 2009). Rahapelaaminen on internetin myötä siirtynyt yhä enemmän koteihin. Useimmiten rahapelaaminen on harmitonta ajanvietettä, mutta osalle ihmisistä siitä muodostuu elämää hallitseva vakava ongelma. Internet on valtava kokonaisuus, joka sisältää jossain muodossa lähes kaikki elämänalueet. Se on samaan aikaan globaali ja paikallinen, yksityinen ja julkinen. Useimmat korkeakouluopiskelijat kuuluvat sukupolveen, joka käyttää internetiä sujuvasti ja omaksuu uusia teknologioita nopeasti. Tässä selvityksessä pohditaankin, liikkuvatko opiskelijat internetissä kuin kalat vedessä vai voiko verkkoon jäädä kiinni pääsemättä enää irti.

Korkeakouluopiskelijoiden elämänvaihe

Suomessa on noin 300 000 korkeakouluopiskelijaa, joista 80 prosenttia on alle 30-vuotiaita. Vaikka opiskelijoiden ikähajonta on suuri, suomalaiset opiskelijat ovat kansainvälisessä vertailussa iäkkäimpien joukossa. Tämä johtuu ainakin osittain siitä, että korkeakouluopiskelu aloitetaan tyypillisesti yli 20-vuotiaana (Saarenmaa ym. 2010). Korkeakouluopiskelijat asuvat Suomessa yleensä itsenäisesti vuokra-asunnoissa ja rahoittavat opintonsa opintotuella, ansiotyöllä tai opintolainalla vanhempien tai sukulaisten maksaessa keskimäärin 15 prosenttia opiskelijan menoista (Saarenmaa ym. 2010). Kotoa muuttaneet opiskelijat ovat nuoruuden ja aikuisuuden välissä, ja he kokevat uudenlaista vapautta ja samalla vastuuta esimerkiksi ajan- tai rahankäyttönsä suhteen. Opiskelijaelämä saattaa sisältää uudenlaisia houkutuksia tai jopa sosiaalisia paineita erilaiseen riskikäyttäytymiseen, kuten alkoholinkäyttöön tai rahapelaamiseen. Korkeakouluopiskelijan ajankäyttö on usein vapaampaa kuin esimerkiksi kokopäivätyössä käyvän tai vaikka lukiolaisen. Nykyisin ollaankin huolestuneita siitä, että nuoret ja opiskelijat käyttävät internetiä paljon esimerkiksi pelaamiseen tai yleiseen surffailuun ja jäävät tämän vuoksi ulkopuolisiksi todellisen elämän tapahtumista.

Rahapelaaminen

Tutkimusten mukaan noin kolmella prosentilla aikuisväestöstä on tai on ollut rahapeliongelma (Aho & Turja 2007). Haitallisella pelaamisella tarkoitetaan yleensä pelaamista, josta on terveydellistä, taloudellista tai sosiaalista haittaa joko pelaajalle itselleen, hänen läheisilleen tai ympäröivälle yhteiskunnalle (Heikkilä, Laine & Salokoski 2009). Väestökyselyn mukaan yli puolet suomalaisista (63 %) onkin huolissaan muiden pelaamisesta ja pitää rahapelaamista vakavana ongelmana (Aho & Turja 2007). Internetissä pelataan myös runsaasti muita kuin rahapelejä. Tilastokeskuksen (2010) mukaan 35 prosenttia opiskelijoista pelasi kolmen seurantakuukauden aikana pelejä toisten kanssa verkon kautta. Rahapelaamiseen verrattuna muun netinkäytön laajuuden ja siitä mahdollisesti aiheutuvien ongelmien tutkiminen ja määrittely on vasta aluillaan.

Verkossa on mahdollista esimerkiksi pelata muiden pelaajien kanssa roolipelejä, joissa sosiaalisuus on suuri osa pelin sisältöä. Toisaalta rahapelaaminen siirtyy yhä enemmän verkkoon, kun tätä nykyä kaikkien suomalaisten rahapeliyhtiöiden pelejä voi pelata myös internetissä ja ulkomaisten pelisivujen kautta tavoitettavissa on valtava määrä nettikasinoita ja -rahapelejä. Myös

taitoon perustuviin peleihin pystyy verkossa liittämään pienen rahapanoksen, mikä osaltaan saattaa muuttaa rahapelaamisen luonnetta.

Verkossa kaikenlainen pelaaminen sekoittuu toisiinsa, mutta rahapelit eroavat muusta pelaamisesta edelleen siten, että peliin asetetaan panokseksi rahaa, jonka voi hävitä. Liiallinen verkkopelaaminen saattaa vaikuttaa haitallisesti pelaajan elämään, koska uppouduttaessa pelin maailmaan ympäröivät todelliset suhteet jäävät vähemmälle huomiolle. Rahapeliinkin voi uppoutua, mutta rahapeleihin sisältyy lisäksi taloudellisten tappioiden riski, joka toteutuessaan vaikuttaa monilla elämänalueilla. Toisaalta esimerkiksi nettipokeria pelaavien joukossa on pelaajia, jotka pelaavat voitollisesti, mutta kokevat silti pelaamisestaan aiheutuvan haittoja, juuri ajankäytön suhteen.

Verkkorahapelaaminen ja nettikasinot sinänsä liittyvät i samaan ilmiöön kuin muu internetin kehittyminen: olemassa olevia sosiaalisia rakenteita siirretään verkkoon. Vaikka kasino perusperiaatteiltaan on samanlainen niin Vegasissa kuin verkossakin, nettikasinoissa on kuitenkin omia piirteitään, jotka erottavat ne todellisista kasinoista. Nettirahapelejä voi pelata tuntemattomana, yksin kotona, jolloin kukaan ei ole todistamassa pelaamista tai häviöitä. Kansainväliset nettikasinot ovat auki ympäri vuorokauden, saavutettavissa lähes mistä vain, ja pelin tahti saattaa verkossa olla nopeampi. Jos rahat loppuvat, voi lisä rahaa saada esimerkiksi pikavipeillä parilla hiiren klikkauksella.

Internetin käyttö ja sen ongelmat

Vaikka netti edustaakin useimmille edelleen pääasiassa vapaa-ajan toimintaa ja ajanvietettä, siitä on tullut myös osa työhön ja asioimiseen liittyvää arkipäivää, ja koulu- sekä opiskelukaikisille suorastaan opiskeluun liittyvä välttämättömyys. Netti toimii enenevästi myös sosiaalisena medianana, yhteydenpidon ja kommunikaation sekä yhteisöihin kuulumisen välineenä etenkin 16–34-vuotiailla, joista 76–78 prosenttia ilmoitti käyttävänsä nettiä useita kertoja päivässä (Tilastokeskus 2010). Internetin suosion kasvaessa myös huolet sen liiallisesta käytöstä ja käyttökohteiden soveltuvuudesta eri käyttäjäryhmille ovat kasvaneet (Song 2004), mutta rajanveto normaalin ja ongelmakäytön välillä on osoittautunut hankalaksi. Oman lisänsä internetin ongelmien tutkimukseen tuo verkon moniulotteinen maailma. Ei välttämättä ole olemassa kaikkeen internetin käyttöön liittyvää ongelmaa, vaan verkon eri sisältöjen liiallinen käyttö saattaa aiheuttaa haittoja käyttäjälleen. Tällaisia sisältöjä ovat esimerkiksi pelit (rahasta ja ilman), keskustelut muiden kanssa tai verkon yhteisöpalvelut. Toisaalta myös yleinen surffailu saattaa koukuttaa käyttäjän. Yksi suurimmista huolenaiheista on pelaaminen. Nettikasinoilla pelaavat saattavat olla samoja ihmisiä kuin muutenkin runsaasti nettiä käyttävät.

Kansainvälisessä kirjallisuudessa on jo internetin käyttöön liittyvän tutkimuksen alkuajoilta löydettävissä kuvauksia *internetriippuvuudesta* (*internet addiction*), jonka on havaittu liittyvän esimerkiksi masennukseen tai yksinäisyyteen. Internetin monimuotoisuuden ja jatkuvan kehittymisen vuoksi nettiriippuvuuden käsite on melko hajanainen, ja myös siitä kiistellään, onko sitä edes olemassa. Ilmiötä kuvaamaan onkin ehdotettu laajempia määritelmiä ja lievempiä ilmauksia. Suomessa internetin käytön haitallisuuden tutkimus on vielä kovin vähäistä, ja suomen kieleen nettiriippuvuus on imeytynyt ilman kyseenalaistuksia. Nettiriippuvuuden sijaan voitaisiin puhua esimerkiksi internetin käytön riskeistä, liiallisesta internetin käyttämisestä tai ongelmallisesta internetin käytöstä. Tässä selvityksessä tutkitaan internetin käytön aiheuttamia ongelmia, ei niinkään nettiriippuvuutta. Kirjallisuudessa käytetään enimmäkseen samoja termejä kuin alkuperäisessä kirjallisuudessa on käytetty.

Internetissä voi elää kokonaista sosiaalista elämää ilman että poistuu kotoaan. Verkossa on oma kielensä sosiaaliselle kanssakäymiselle, kun tunteita ilmaistaan erilaisin merkein ja lyhentein. Siellä voi tavata uusia ihmisiä tai pitää yhteyttä vanhoihin kavereihin. Joillekin verkossa kommunikointi sopii paremmin kuin todellisessa elämässä, toisille siitä aiheutuu haittoja tosielämän suhteissa. Joku ei välttämättä uskaltaudu kaupungin ainoalle kasinolle pelaamaan, mutta kokee

verkossa pelaamisen helpoksi. Toinen tapaa mieluemmin ystäviä internetin keskustelukanavilla kuin kahvilassa ja flirttailee yökerhon baaritiskin sijaan internetin deittisivuilla. Kumppanin etsimisessä internet onkin suosittu paikka, ja verkossa muodostetaan ja ylläpidetään monia parisuhteita. Tutkimusten mukaan juuri sosiaalista kommunikointia sisältävät palvelut internetissä ovat aiheuttaneet haittoja ihmisten elämään. Verkkosuhteet saattavat eristää todellisesta elämästä ja aiheuttaa huolta internetin käyttäjän läheisissä. Toisaalta internetsuhteet eivät välttämättä ole sen huonompia kuin kasvokkaiset suhteet. Internet saattaa jopa olla jollekin sosiaalisen elämän tukipilari ja paikka, jossa toteuttaa itseään.

Riippuvuus on sairaus, ja jokapäiväiseen elämään integroitunut internetin käyttämisen liiallisuus sairauteen saakka on melko äärimmäistä. Paljon verkossa aikaa viettävälle saattaa kuitenkin aiheutua erilaisia sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia, ja hän ehkä tarvitsee apua internetin käyttömäärän vähentämisessä.

Opiskelija netissä – kuin kala vedessä vai kiinni verkossa

Selvityksen tarkoituksena on kartoittaa korkeakouluopiskelijoiden rahapelaamista, internetin käyttöä ja näiden yhteyksiä moniin opiskelukykyn ja opiskeluhyvinvointiin liittyviin tekijöihin sekä tutkia pelaamiseen ja netinkäyttöön liittyviä riskitekijöitä ja ongelmia. Lisäksi tarkastellaan, minkälaisia palveluita haitallisen paljon pelaaville ja/tai internetiä käyttäville opiskelijoille on jo olemassa ja miten niitä voisi kehittää. Opiskelijat eivät ehkä profiloitu niinkään perinteisten peliautomaattien pelaajiksi, vaan verkko on heille luonnollinen rahapeliympäristö. Sekä internetin käytön ongelmat että rahapeliin liiallinen pelaaminen ovat molemmat toiminnallisia ongelmia, joihin ei sisälly päihdyttävää ainetta. Koska rahapelejä pelataan yhä enemmän verkossa, on tarpeellista tarkastella näitä kahta, pelaamista ja internetin käyttöä, yhdessä.

Kirjallisuudessa pohditaan kansainvälisen kirjallisuuden ja tutkimusten avulla yleisemmin verkkomaailmaa ja erityisesti opiskelijoiden internetin käyttöä ja rahapelaamista. Opiskelijoilla ja nuorilla tarkoitetaan tässä yli 18-vuotiaita, yliopistossa tai ammattikorkeakoulussa opiskelevia. Suomalaisia tutkimuksia aiheesta on tehty hyvin vähän, ja kansainvälisten tutkimustulosten soveltaminen Suomessa on haasteellista, sillä suomalaisopiskelijat ovat moniin maihin verrattuna melko heterogeeninen joukko. Toisaalta osassa tutkimuksia tutkimuksen aihe sinänsä ei ole liittynyt erityisesti opiskelijoihin, vaikka he ovatkin olleet helpon tavoitettavuutensa vuoksi tutkimusten kohdejoukkona.

Empiirisessä osassa jäsennetään opiskelijoiden rahapelaamista ja internetin käyttöä sekä siitä mahdollisesti aiheutuneita ongelmia sekä tilastoaineiston että laadullisen aineiston avulla.

Viitekehystenä selvityksessä on opiskelukykymalli, joka sisältää yksilön terveyteen, voimavaroihin ja opiskelutaitoihin sekä opiskelu ympäristöön ja opetukseen liittyviä tekijöitä (Sulander & Romppainen 2007; Kunttu 2008; Kunttu & Huttunen 2009), ja lähtökohtana on kirjallisuuskatsauksessa esitelty korkeakouluopiskelijoiden pelaamiseen ja netinkäyttöön liittyvä tutkimustieto.

Epidemiologisena tutkimusaineistona on vuonna 2008 toteutettu Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus (Kunttu & Huttunen 2009), jonka pelaamiseen ja netinkäyttöön liittyvät kysymykset olivat luonteeltaan laaja-alaisia ja kartoittavia. Niiden yhteyttä on tarkasteltu suhteessa opiskelukykyn liittyviin muuttujiin, kuten terveydentilaan, terveyskäyttäytymiseen, opiskeluun, toimeentuloon, ihmissuhteisiin ja terveyspalveluihin. Lopuksi tuloksia on pyritty tiivistämään hakemalla alustavia selitysmalleja rahapelaamisen ja netinkäytön ongelmiin. Tutkimustietoa on syvennetty sekä työntekijöille että opiskelijoille tehdyillä teemakyselyillä ja –haastatteluilla, jotka liittyvät internetin käytön laajuuteen ja sisältöihin sekä hoitopalveluiden käyttöön.

Lopuksi pohditaan aikaisemman tutkimustiedon sekä tämän selvityksen tulosten pohjalta korkeakouluopiskelijoiden rahapelaamista ja internetin käyttöä sekä terveyden edistämistyön, diagnostiikan että interventoiden ja hoidon tarpeen arvioinnin kannalta. Tämä selvitys antaa asiasta uutta tietoa etenkin korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollon näkökulmasta.

Selvitys on toteutettu Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) yhteistyönä sosiaali- ja terveysministeriön taloudellisella tuella. Kirjallisuuskatsauksen on laatinut THL:n tutkija, VTM Maria Heiskanen, Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen analysointiosuuden YTHS:n psykologi, PsT Katja Björklund ja laadullisen aineiston toteutuksen YTHS:n psykologi, FT Marjo Kokko. Johdanto- ja pohdintaosuudet on laadittu kirjoittajien yhteistyönä. Tilastollisista analyyseistä vastasi biostatistikko, VTM Teppo Huttunen.

2 Kirjallisuuskatsaus

2.1 Elämää näppäimistön äärellä

Internetin historia on melko lyhyt. Ensimmäiset versiot tulivat sotilaskäyttöön vain viitisenkymmentä vuotta sitten, mutta kehitys on ollut nopeaa. Muutamassa vuosikymmenessä internetin mahdollistama vapaa ja avoin viestintä valjastettiin kaupalliseen käyttöön. (Wessels 2010, 9.) Internet on uusi ilmiö teknologian kentällä, se sisältää monia vanhoja ilmiöitä ja muuttuu koko ajan. Viestintätutkijat ovat melko hitaasti rakentaneet kehyksiä kuvaamaan ja selittämään tätä ilmiötä (Ellerman 2007, 32). Nykyisin internet on monimuotoinen areena, ympäristö tai ”tosielämän” jatke: ilmiö, jonka määrittelykin on vaikeaa. Internet ei enää ole uniikki media, vaan ennemmin perusrakenne kaikelle medialle (Gackenbach 2007, 1).

Puhekielessä puhutaan ”internetissä olemisesta” ja ”verkkoon menemisestä”, ikään kuin internet olisi erillinen paikka. On vaikea myös miettiä käsitettä internetin ulkopuolella tapahtuville toimintoille. Elämä internetissä saattaa joillekin olla yhtä todellista kuin tosielämässä. Internetin ulkopuolista elämää kuvaavat termit, kuten ”oikea elämä” tai ”todellinen elämä”, arvottavat elämän internetissä toissijaiseksi tai vähemmän todelliseksi. Internet on tavallaan vain heijaste elämästä, ja kommunikaatio koneen välityksellä saattaa olla vääristynyttä. Internetissä on mahdollista esittää olevansa kuka vain ja millainen ihminen vain, ja kasvokkaisessa kommunikaatiossa tärkeät eleet ja ilmeet jäävät näkemättä. Toisaalta internetin kommunikaatiokieleen on syntynyt erilaisia kirjain- ja merkkiyhdistelmiä, joita käytetään kuvaamaan tunteita. Internetissä sosiaalisen kanssakäymisen kieli on erilaista kuin tosielämässä, mutta ei välttämättä ole sen huonompaa. Verkkopelaajien ja internetissä paljon aikaansa viettävien keskuudessa käytetään sanontaa ”*There is no RL, there is only AFK*”, jossa RL (*real life*) tarkoittaa tosielämää ja AFK (*away from keyboard*) ilmaisee näppäimistön ääreltä poissa olemista. Reaalielämän ja virtuaalielämän välillä ei välttämättä ole enää selkeää eroa. Toisaalta sanonnalla voidaan viitata siihen, että internetissä aikaansa viettävät eivät edes halua palata normaalielämään. Uusien sosiaalisen vuorovaikutusten muotojen ymmärtämiseen tarvittaisiin ehkä yhteisön käsitteen uudelleenmäärittelyä ja internetin tukea antavan roolin korostamista (Castells 2001, 127).

Myönteiset analyysit internetistä korostavat internetin mahdollisuuksia sosiaalisen kommunikaation vapauttajana, kun ihmiset irtautuvat perinteisistä sosiaalisista suhteista, identiteeteistään, yhteisöistään sekä ajasta ja siirtyvät virtuaalimaailmoihin ja kyberkulttuureihin. Pessimistiset näkemykset ennustavat eristäytyneitä yksilöitä ja yhteisöjen murtumista kasvokkaisen sosiaalisen kommunikaation kadotessa. (Wessels 2010, 47.) Internetin nousu uutena kommunikaatiovälineenä on nostanut keskusteluun kysymyksiä uusista sosiaalisen vuorovaikutuksen kaavoista. Internetin kriitikot ovat esittäneet, että verkon käytön leviäminen johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen, sosiaalisen kommunikaation ja perhe-elämän hajoamiseen ja kasvokkaisen kommunikaation katoamiseen. On myös kiinnitetty huomiota väärennetyihin identiteetteihin ja rooleilla pelaamiseen internetissä. Tämä kritiikki kuitenkin on usein esitetty internetin kehityksen alkuvaiheessa ja vain muutamiin esimerkkeihin perustuen. Kritiikki rakennettiin ilman empiiristä tutkimusta ja verrattain yksinkertaistavien kysymysten varaan, joissa asetettiin vastakkain harmoninen paikallisyhteisö ja todellisuudesta vieraantunut internetin käyttäjä. (Castells 2001, 116–117.) Käytännön asioiden hoitamisessa internet on oiva apuväline, ja sekä tietoa että viihdettä sieltä löytyy enemmän kuin ihmiselämässä ehtii kuluttaa. Internet on osa elämää, eivätkä verkko ja tosielämä enää ole toisistaan irrallisia.

2.1.1 Internet hyödyksi, huviksi, vaaraksi

Internet on laajalle levinnyt etenkin Suomen kaltaisessa tietoyhteiskunnassa. Internetissä on mahdollista kommunikoida tuttujen ja tuntemattomien kanssa sosiaalisen median, reaaliaikaisen keskustelujen ja erilaisten keskustelupalstojen kautta. Sähköposti kuuluu oletuksena jo lähes kaikkeen työhön, opiskeluun ja vapaa-ajan yhteydenpitoon. Jos ei käytä internetiä, saattaa jäädä yhteiskunnan ulkopuolelle ja ilman valtaa, tai on ainakin pois muodista (Ellerman 2007, 19). Internetissä löytyy valtava määrä erilaista tietoa, ja koska tietoa sinne saa laittaa kuka hyvänsä, tiedon alkuperää ja totuudenmukaisuutta on arvioitava ennen sen käyttöä. Monet palvelut ovat nykyisin saavutettavissa myös internetin kautta, muutamina esimerkkeinä pankki, posti, ostokset, veroilmoitus, osa Kelan etuuksista tai vaikka lääkärin ajanvaraukset.

Median käyttö on muuttunut internetin myötä, ja joukkoviestinnän seuraaminen on yleisimpiä internetin käyttötapoja (Tilastokeskus 2010). Internetissä sisältöjä on mahdollista saada suoraan sisällöntuottajalta, ja perinteinen media voidaan ohittaa. Internet mahdollistaa nopean tiedontuotannon, mutta nopeasta uutisoinnista ei välttämättä olla valmiita maksamaan samalla tavalla kuin laadukkaasta journalismista, ja esimerkiksi paperilehdet ovatkin säilyttäneet asemansa verkon rinnalla. (Hopponen 2009.) Myös televisio siirtyy verkkoon, ja suomalaisten TV-kanavien internetsivuilla pääsee katsomaan jo esitettyjä televisio-ohjelmia, ja ulkomaisista ilmaispalveluista voi katsoa tuhansia eri televisiosarjoja tai elokuvia.

Internet on kaksisuuntainen viestinnän väline siten, että käyttäjät voivat itse lisätä sisältöjä eri verkkosivuille. Yhä suosituimmaksi ovat tulleet erilaiset sosiaalisen median muodot, joiden avulla voi pitää yhteyttä ystäviin, luoda uusia ihmissuhteita tai viestiä muille omista ajatuksistaan. Internetin verkkoyhteisöt eivät ole vain sosiaalisen median foorumeja, vaan ne ovat myös ylipäänsä sosiaalisuuden foorumeja, joissa luodaan ja ylläpidetään sosiaalisia suhteita ja verkostoja (Tilastokeskus 2010, 14). Niihin internetissä tapahtuviin toimintoihin, joissa käyttäjät ovat itse aktiivisia, saatetaan viitata käsitteellä Web 2.0 (Wessels 2010, 2).

Yksi suosituimmista yhteisöpalveluista on Facebook, jossa käyttäjät luovat itselleen oman sivun, ryhtyvät ”kavereiksi” muiden käyttäjien kanssa (usein Facebook-kaverit tunnetaan myös tosielämästä), kertovat ajatuksistaan, jakavat valokuviaan, liittyvät erilaisiin ryhmiin, ”tykkäävät” asioista ja kommentoivat kavereiden tekemisiä. Facebook mahdollistaa monipuolisen yhteydenpidon ja yhdistää ihmisiä ympäri maailman. Facebook on maailman suosituin nettisivusto, ja sillä on puoli miljardia käyttäjää (Karjalainen 2010). Myös mainostajat ovat löytäneet Facebookin, ja siellä onkin mahdollista kohdentaa mainoksia käyttäjän personoidun profiilin mukaan. Facebookissa julkaistaan paljon esimerkiksi yksityishenkilöiden valokuvia. Tietoja ja kuvia julkaistaessa on oltava varovainen, sillä kaikesta internetissä tehdystä jää sinne jälki, ja esimerkiksi työnantajat saattavat hakea työnhakijoista tietoa internetistä, jolloin epäedustavat valokuvat tai muu vastaava sisältö saattavat estää työpaikan saamisen (Lehavot 2009, 138). Facebook on opiskelijoiden keskuudessa suosituin sosiaalisen median sivusto, ja sen myötä sosiaalinen media on löytänyt tiensä myös valtaväestön pariin (Roblyer ym. 2010, 135).

Muita suosittuja internetin yhteisöpalveluita ovat MySpace, jossa on mahdollista jakaa esimerkiksi musiikkia, Twitter, jossa julkaistaan muutaman rivin ”mikroblogeja” muiden käyttäjien luettavaksi, ja YouTube, videoiden jakamisen ja katselemisen areena. Second Life on kokonainen virtuaalimaailma, johon luodulla hahmolla voi elää ”toista elämää” muiden käyttäjien kanssa. Verkossa voi kirjoittaa tavallista blogia muiden luettavaksi ja kommentoitavaksi tai keskustella erilaisista asioista keskustelupalstoilla. Internetissä on myös paljon seuranhakusivustoja.

Sosiaalisessa mediassa toimii nykyisin niin yksityishenkilöitä, yrityksiä, mainostajia, julkinen sektori kuin järjestöjäkin. Vaikka kommunikoisi sosiaalisessa mediassa yksityishenkilönä omien ystävien kanssa, jäävät tekstit ja kuvat verkkoon todisteiksi. Keskustelusta kasvokkain ei samalla tavalla jää näyttöä. Sosiaalinen media on huomioitu valtion toiminnassa, ja virkamiehille on tehty ohjeet sosiaalisen median käytöstä ja heitä kannustetaan käyttämään sosiaalisen median palveluja ja olemaan näin läsnä samoilla areenoilla kuin kansakin (Aalto 2010, 3). Myös kunnat ovat tehneet

omat ohjeensa verkkoviestintään (Krogell-Magni 2010). Helsingin Sanomat ohjeisti toimittajiaan käyttämään harkintaa sosiaalisen median puolijulkisessa tilassa toimiessaan, sitoutuessaan julkisesti erilaisiin tukiryhmiin sekä painotti, että toimituksen sisäiset asiat kuuluvat toimitukseen, eivät sosiaaliseen mediaan, vaikka siellä olisi yksityishenkilönä (HS 4.11.2010). Myös Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on koonnut omat ohjeensa sosiaalisen median käyttöön organisaatiossa (THL 2010). Viime aikoina on tullut esiin tapauksia, joissa työnantaja on reagoinut työntekijän kielteisiin mielipiteenilmaisuihin sosiaalisessa mediassa jopa irtisanomalla tämän.

Internet ei ole tuonut ihmisten elämään ainoastaan positiivisia asioita. Internetiä ja sen aikaansaamia uusia mahdollisuuksia ehkä jopa pelätään, ja internetin käyttäminen saatetaan asettaa syylliseksi asioihin, joihin se ei välttämättä liity. Internet liitettiin vahvasti esimerkiksi Jokelassa ja Kauhajoella tapahtuneisiin koulusurmiin, ja tekijöitä luonnehdittiin yksinäisiksi, koulukiusatuiksi, häiriintyneiksi ja ennen kaikkea ”internetin omituiseen maailmaan seonneiksi”. Molempien tapausten jälkeen internetissä toimivat ryhmät osasivat lähes välittömästi uutisen kuultuaan päätellä, kuka oli ampuja, kun ennen Kauhajoen tapausta poliisit eivät päässeet edes katsomaan YouTuben videoita omilta koneiltaan ja Suomessa oli ainoastaan kaksi poliisia, jotka päätyökseen seurasivat internetiä. Muistosanoissaan Kauhajoen uhreille puhemies Sauli Niinistö viittasi siihen, että teon taustalla oli syrjäytymisen aiheuttama pako virtuaalimaailmaan ja internetyhteisöihin. Internetiin ei välttämättä pidä suhtautua niin kuin se olisi toinen maailma, paikka, jossa tapahtuu pahoja asioita, jotka poikkeuksellisesti tunkeutuvat reaali maailmaan järkyttävinä tekoina. (Koskela 2008.)

Elämä verkossa saattaa olla niin intensiivistä, että esimerkiksi puolison pettäminen virtuaalimaailmassa johtaa avioeroon reaali maailmassa (digitoday 2008) tai verkossa kirjoitetut viestit antavat motiivin jopa tappoihin tai murhiin (IS 2009). Internetissä saatetaan suunnitella terrori-iskuja (HS 15.11.2010), ja esimerkiksi poliitikkoja vastaan on internetissä helpompi hyökätä, mutta laitton uhkaus on samalla lailla rikos verkossa kuin muuallakin (IS 2010). Myös internetissä käytävään kauppaan liittyy huijauksia, kun jo maksettu tavara ei tulekaan postissa. Internetin käytön yleistyessä ja muuttuessa arkisemmaksi myös tietoturvaohut ovat läsnä arjessa (Tilastokeskus 2010, 16). Joihinkin yhteisöpalveluihin on mahdollista ladata rahaa ja saada vastineeksi virtuaalirahaa, jonka voi käyttää virtuaalimaailman ostoksiin. Käyttäjien salasanoja ja käyttäjätunnuksia saatetaan urkkia, jolloin pystytään varastamaan toisten virtuaaliomaisuutta. Pieni osa virtuaalivarkauksista päättyy poliisin tutkintaan. (digitoday 2007; HS 1.6.2010.)

Internet on kansalaisliikkeiden poliittisen toiminnan tila ja väline, ja verkko muuttaa poliittista toimintaa ja politisoimista. Internet edellyttää poliittisilta toimijoilta uusia taitoja, koska verkottunut poliittinen toiminta eroaa aikaisemmasta. Verkko on myös kansalais- ja toimintaystävällinen, avoin kommunikointijärjestelmä, johon kaikki voivat tuottaa sisältöä ilman pelkoa sensuurista ja pienelläkin asiantuntemuksella. Internet laajentaa julkista tilaa ja yksi sen suurimmista houkutuksista on nopeus. Internet yhdistelee ja prosessoi erilaisia digitaalisia aineistoja reaaliaikaisesti ja aineistoa on mahdollista järjestellä uudestaan ja uudestaan. Internetiä voi tarkastella myös empowerment-käsitteen näkökulmasta, kun ihmiset luovat tietoa omien kokemustensa innoittamina. Internet mahdollistaa uusien taitojen oppimisen ja erityyppisiin tiedonlähteisiin pääsemisen. (Lappalainen 2008.)

Tieteellisestä kiinnostuksesta internetiin liittyvien ilmiöiden tutkimiseen kertoo esimerkiksi haku kotimaisesta artikkelitietokannasta hakusanalla *internet*. Tulokseksi saa artikkeleita, jotka liittyvät verkkoon ja esimerkiksi kauppaan, kirjastoon, perheeseen, kielenopetukseen, antiikin rahoihin, apteekkeihin, markkinointiin, terveystietoon, valtaan, kotitalousopetukseen, korva-, nenä- ja kurkkutauteihin, kääntäjiin, rikollisuuteen ja talotekniikkaan (Arto-tietokanta).

Internet tarjoaa käyttäjälleen valtavasti sekä huvia että hyötyä, mutta internetjulkaisemisessa ja tiedonhaussa on oltava maltillinen. Internet on maailma tai väline, jonka voi valjastaa käyttöönsä, mutta johon saattaa myös hukkua. Sosiaalinen media on viime vuosina laajentunut voimakkaasti, ja internet luultavasti edelleen kehittyä vuorovaikutuksellisempaan suuntaan. Monet organisaatiot ovat havahtuneet sekä sosiaalisen median hyödyntämiseen että työntekijöidensä

ohjeistamiseen sen käytöstä työroolissa. Internet on maailma, paikka, ympäristö, sisältöjä – ja jokaiselle käyttäjälleen erilainen.

2.1.2 Internet suomalaisessa yhteiskunnassa

Suomalaiset ovat viestintäteknologian suurkuluttajia. Vuonna 2009 Suomessa oli 1,4 miljoonaa kiinteän puhelinverkon liittymää, 7,7 miljoonaa matkaviestinliittymää ja 2,5 miljoonaa laajakais-taliittymää. Erityisesti mobiililaajakaistojen määrä nousee jatkuvasti älypuhelimien kehittyessä ja hintojen laskiessa. Esimerkiksi vuosien 2008 ja 2009 välillä mobiililaajakaistojen määrä kasvoi 90 prosenttia. (Viestintävirasto 2010.)

Suomalaisista 16–74-vuotiaista 86 prosenttia on käyttänyt internetiä viimeisten kolmen kuukauden aikana ja 56 prosenttia käyttää sitä yleensä useita kertoja päivässä. Verkkoyhteisöihin on rekisteröitynyt 42 prosenttia suomalaisista. Internetin käyttö muodostaa valtaosan tietokoneen käytöstä, ja yleisin internetin käyttötapa on sähköposti. Myös henkilökohtaiseen talouteen, ostoksiin, matkailuun ja terveyteen liittyvä tiedonhaku ja asioiden hoitaminen ovat yleisiä. 44 prosenttia suomalaisista on lukenut uutisia verkosta, ja yhtä yleistä on radion kuuntelu tai televisio-ohjelmien katselu internetin kautta. (Tilastokeskus 2010, 1–6.) Yhteisöpalvelu Facebookia käyttää aktiivisesti 1,8 miljoonaa suomalaista eli 34 prosenttia väestöstä (Karjalainen 2010).

Suomessa on kiinteitä puhelinyhteyksiä tarjolla käytännössä kaikilla asutuilla alueilla, ja internetyhteys voidaan muodostaa kaikkiin ympäri vuoden asuttuihin kiinteistöihin matkaviestintäverkon välityksellä. Laajakaista nähdään ”digitaalisenä jokamiehen oikeutena”. (Eskelinen ym. 2004, 171–175.) Suomi kuuluu Euroopan maista niiden seitsemän maan joukkoon, joissa käytetään eniten internetiä (Suomi, Islanti, Norja, Ruotsi, Alankomaat, Tanska ja Luxemburg). Eniten internetin käyttäjiä on Pohjois- ja Länsi-Euroopassa, vähiten idässä ja etelässä. Erot kuitenkin pienenevät koko ajan, sillä kasvu on runsainta Euroopan etelä- ja itäosissa. Internetyhteys on 78 prosentilla suomalaisista kotitalouksista. Eniten verkkoa käytetään viestintään, asioiden hoitoon ja tiedonhakuun. Internetissä on jo palveluja, joiden käyttäminen internetin ulkopuolella pidetään vanhanaikaisena ja se saattaa olla vaikeampaa, kuten laskujen maksaminen, pääsylippujen ostaminen tai matkojen varaaminen. (Kohvakka 2009.)

Suomesta halutaan tieto- ja viestintäteknikan opetuskäytön edelläkävijämaa, ja koulutuksen tietoyhteiskuntajärjestelmiä pyritään kehittämään. Oppilaiden tietotekninen osaaminen keskittyy lähinnä sosiaalisen median viihdekäyttöön, ja oppilaitosten tietoteknisten laitteiden, ohjelmistojen ja verkkoyhteyksien panostamiseen on ryhdytty kaikilla koulutusasteilla. Tietoyhteiskuntavalmiudet osaltaan vaikuttavat kansalaisen perustaitoihin, ja siksi lapset ja nuoret onkin kasvatettava vastuullisiksi ja taitaviksi tietotekniikan hyödyntäjiksi. (OKM 2010.)

2.1.3 Opiskelijat tottuneesti verkossa

Nykynuorille internet on usein kuulunut jokapäiväiseen elämään lähes koko elämän ajan. Suomalaisista 16–24-vuotiaista 99 prosenttia on käyttänyt internetiä viimeisen kolmen kuukauden aikana. Nuoret käyttävät internetin yhteisöpalveluja osana sosiaalista elämäänsä. Joka viides 16–24-vuotiaista seuraa jotakin yhteisöpalvelua useasti päivässä ja 44 prosenttia päivittäin. Myös 25–34-vuotiailla verkkoyhteisöjen seuraamisen aktiivisuus on korkeaa. Kaikki opiskelijat ovat käyttäneet internetiä viimeisten kolmen kuukauden aikana, heistä 77 prosenttia käyttää sitä useita kertoja päivässä, 92 prosenttia päivittäin ja 72 prosenttia vähintään seitsemän tuntia viikossa. (Tilastokeskus 2010, 1, 15.) Suomalaisopiskelijat ovat keskimäärin 25-vuotiaita, suurin osa on iältään 21–30-vuotiaita (Viuhko 2006).

Opiskelijat ovat kasvaneet tietokoneiden ympäröiminä, ja internet on integroitunut heidän kommunikointitapoihinsa. Internetin käyttäminen on osa opiskelijoiden päivittäisiä rutiineja.

Opiskelijat käyttävät internetiä esimerkiksi yhteydenpitoon professoreihin ja opiskelukavereihin, taustatutkimuksen tekemiseen ja kirjastopalveluiden käyttämiseen. Yhdysvalloissa selvitettiin internetin vaikutusta yliopisto-opiskelijoiden rutiineihin ja saatiin selville, että opiskelijat käyttävät internetiä muuta väestöä enemmän viihteellisiin tarkoituksiin, kuten musiikin lataamiseen ja sen kuunteluun. Opiskelijat myös muita useammin viettävät aikaa internetissä huvien vuoksi ja käyttävät verkkoa välineenä sosiaaliseen yhteydenpitoon. (Jones 2002, 1–15.) Tavalliseen internetin käyttäjään verrattuna opiskelija saattaa kaksi kertaa todennäköisemmin käyttää pikaviestintää yhteydenpidon välineenä. Internet kaiken kaikkiaan on muuttanut opiskelijaelämää. (Lehavot 2009, 129.)

Yliopistossa opitaan muiden taitojen ohella kehittämään ja säilyttämään yksityisiä ja ammatillisia kontakteja, ja internet uudistaa ihmissuhteiden muotoja, kaavoja ja tapoja. Vaikka yhdysvaltalaisen opiskelijoiden mukaan internetillä on positiivinen vaikutus opiskeluun, eivät pelkästään verkossa toimivat kurssit ole suosituimpia. Internetiä käytetään tiedonhakuun enemmän kuin kirjastoa. Internetin käyttäminen opinnoissa on kuitenkin nostanut uuden huolenaiheen, plagioinnin, sillä internetissä on erilaisia sivustoja, joilta voi osittain tai kokonaan kopioida esseitä ja tutkielmia. Toisaalta internet asettaa haasteita tiedonlähteiden laadun arvioimiselle, ja eri tiedekunnilla onkin ohjeita internetlähteiden käytöstä. Internet mahdollistaa opintopiirien pitämisen ilman fyysistä läheisyyttä, ja sähköpostia käytetään kommunikaation välineenä. Internet ei kuitenkaan korvaa muita yhteydenpidon keinoja, vaan esimerkiksi puhelinta käytetään yhä yleisesti. (Jones 2002, 1–15.)

1980-luvun jälkeen syntyneitä on nimitetty Milleniaali-sukupolveksi, jolla viitataan lasten ja nuorten elämiseen teknologisoituneessa maailmassa. Milleniaalit ovat taitavia ja kokeiluhaluisia median käyttäjiä ja tavoittelevat uudenlaista julkisuutta ja osallistumista. (Kangas ym. 2008, 3–6.) Tähän sukupolven kuuluvat ovat kasvaneet internetin kanssa, ja he odottavat internetillä olevan roolin jokaisella elämänalueella. He eivät muista aikaa ennen internetiä, ja he käyttävät teknologiaa työssään tottuneesti (Harris ym. 2006, 5).

Internetkaverit eivät 10–29-vuotiaille kuitenkaan ole verrattavissa todellisiin kavereihin ainakaan silloin, kun halutaan puhua tärkeistä asioista. Puhelin- ja verkkotapaamisten tiheydellä ei ole yhteyttä siihen, kuinka tyytyväisiä nuoret elämäänsä ovat. Verkkoyhteydenpito on nuorilla globaalista luonteestaan huolimatta melko paikallista, ja sosiaalista mediaa käytetään tietystä fyysisestä paikasta. Teknologia ei ole korvannut kasvokkain tapaamista vaan täydentänyt sitä. (Myllyniemi 2007.) Opiskelijat saattavat viettää sosiaalisen median sivustoilla merkittävän osan ajastaan. Yhdysvaltojen itärannikon yliopistoissa tehdyn tutkimuksen mukaan sekä mies- että naisopiskelijat käyttävät verkon yhteisöpalveluja saman verran, ja verkon yhteisöpalveluja käytetään yhteydenpitoon olemassa olevien ystävien kanssa sekä uusien ihmissuhteiden solmimiseen (Raacke & Bonds-Raacke 2008, 169).

Opiskelijat käyttävät internetiä sekä opinnoissaan että vapaa-aikana. Oppilaitokset kannustavat ja velvoittavat heitä internetin käyttämiseen. Opiskelijat käyttävät esimerkiksi erilaisia verkkotyökaluja, joihin tallennetaan töitä opettajien ja muiden kurssilaisten nähtäväksi, hakevat kirjallisuutta internetin kautta kirjaston sijaan sekä ylipäänsä käyttävät verkkoa tiedonhakuun. Erilaisia verkon yhteisösivustoja, kuten Second Life –virtuaalimaailma, on jo pyritty valjastamaan opetuksen käyttöön (Junttila & Karjalainen 2009). Sosiaalisen median, esimerkiksi Facebookin, käyttö opetuksen apuna on vielä melko vähäistä. Opiskelijat olisivat valmiimpia käyttämään sosiaalista mediaa esimerkiksi yhteydenpidossa yliopiston kanssa, mutta oppilaitokset ainakin Yhdysvalloissa ovat jäykempiä asian suhteen. Vaikka verkkoyhteisöpalveluilla on miljoonittain käyttäjiä, on kuitenkin edelleen myös niitä, jotka eivät sosiaalista mediaa käytä. Eri ihmiset myös käyttävät sosiaalisen median eri sovelluksia. (Roblyer ym. 2010, 138.) Yliopistojen onkin mietittävä tarkkaan, ryhtyvätkö ne hyödyntämään sosiaalista mediaa ja mikä olisi sopivin väline siihen, jotta kaikki opiskelijat tavoitetaan.

2.2 Pelejä rahasta ja ilman

Viime vuosina rahapelit ovat yhä enemmän valloittaneet verkkoa, ja internetissä voi pelata myös kaikenlaisia pelejä ilman rahaa. Rahapeliä ja muiden verkkopelien raja on hämärtynyt, kun erilaisia taitopelejäkin voi internetissä pelata rahapanoksella muita vastaan (Kinnunen 2010). Myös suuret, muiden kanssa pelattavat roolipelit verkossa ovat etenkin nuorten miesten suosiossa, ja niihin saatetaan käyttää huomattavasti aikaa. Perinteisempien nettirahapeliä yleistyessä on huolestuttu siitä, että ne saattavat nopeatempoisina ja aina saatavilla olevina aiheuttaa voimakkaammin riippuvuutta kuin rahapelit verkon ulkopuolella (Griffiths 1999). Opiskelijat saattavat olla niin nettirahapeliä, nettipelien kuin verkkoroolipeliä suhteellisen suuri käyttäjäryhmä. Pelaamisesta, niin rahalla kuin ilman, ei korkeakouluissa tai opiskelijaterveydenhuollossa Suomessa kuitenkaan erityisesti puhuta. Esimerkiksi erään suomalaisen ammattikorkeakoulun opiskelijoista (n = 209) yhdeksän prosenttia oli saanut rahapelaamiseen liittyvää valistusta opiskelijaterveydenhuollossa (Koski & Sirviö 2010).

2.2.1 Pelit verkossa

Perinteiset ja aiemmin erilliset pelaamisen ja sosiaalisen kanssakäymisen tavat saavat internetissä uusia muotoja, ja rahapeliä ja viihdepelien välinen vuorovaikutus muuttuu: painopiste verkkopeleissä on siirtymässä onnesta taitoon. Verkossa rahasta pelattavat pelit ovat alkaneet muistuttaa yhä enemmän aiemmin vain viihdepeleinä tunnettuja tietokone- ja videopelejä. Rahapeliä ja digitaalisten viihdepelien raja hämärtyy, vaikka rahan liittyminen peliin ei automaattisesti muuta sitä rahapeliksi. Uudenlaisissa verkkopeleissä pelioperaattori ei enää asetu vastapuoleksi pelaajaan nähden, vaan tarjoaa pelejä ja mahdollistaa pelaajien pelaamisen toisiaan vastaan. Operaattorit tarjoavat myös perinteisiä rahapelejä, joissa pelaajat pelaavat operaattoria vastaan, mutta on toki houkuttelevampaa tarjota sellaisia rahapelaamisen muotoja, joissa riskinotto on ulkoistettu pelaajille. Taitopeleissä voiton todennäköisyys ei aina ole laskennallisesti pelioperaattorilla, vaan omien pelitaitojen avulla on mahdollista päihittää vastustaja. (Kinnunen 2010, 13, 19.)

Rahapelaamisen kenttään vaikuttavat vahvasti muualla teknologiassa tapahtuvat muutokset ja uudistukset. Teknologia tarjoaa yhä uusia mahdollisia markkinoita, kuten televisiopelit, internetpelit, kännykkäpelit tai konsolipelit. Rahapeliteollisuus sijoittaa paljon rahaa internetpeleihin. (Griffiths & Wood 2004, 101.) Nuorille internet on helppo ympäristö, ja nettirahapelit saattavat olla luonnollinen valinta. Verkossa rahapelejä on tarjolla paljon, ja pelaamista siellä on hankala valvoa. Uusia pelisivustoja ilmestyy kaiken aikaa, ja tutkijat ovat epäilleet, että etenkin nuorilla saattaa raja pelaamisen ja rahapelaamisen välillä verkossa hämärtyä. (Messerlian ym. 2004, 3–4; Frøyland ym. 2010, 209.)

Suomessa nettirahapelaaminen ei vielä vuonna 2007 ollut erityisen suosittua (Tammi 2007), mutta esimerkiksi marraskuussa 2010 avattuun RAY:n uuteen verkkopelipalveluun rekisteröityi ensimmäisen kuukauden aikana yli 60 000 suomalaista (RAY:n tiedote 4.1.2011), eli verkkorahapelit selvästi kiinnostavat. Vuonna 2009 tehdyssä tutkimuksessa suomalaisten pelaamisesta (painotettu kuvaamaan koko väestöä) 20 prosenttia suomalaisista oli ainakin joskus pelannut verkkorahapelejä. Miehet pelaavat verkossa enemmän kuin naiset ja nuoremmat pelaavat enemmän kuin vanhemmat. (Karvinen & Mäyrä 2009, 21.) Rahapelaaminen verkossa ulkomaisille sivustoille on sallittua, ja voitot Euroopan talousalueen sisältä ovat verovapaita. On monia nettikasinoita, joiden voi kielivaihtoehtoista ja asiakaspalvelun kielestä päätellä olevan suunnattu nimenomaan suomalaisille, mutta nämä kasinot eivät saa mainostaa pelejään Suomessa. Ahvenanmaalainen PAF (Ålands Penningautomatförening) on suosittu verkkokasino suomalaisten keskuudessa. Suomessa rahapelejä voi pelata kaikkien yksinoikeusyhtiöiden verkkosivuilla. Tavoitteena on ohjata esimerkiksi nettipokeria ulkomaille pelaavat pelaamaan RAY:n sivuille, jonne on sisällytetty erilaisia pelihaittojen ehkäisemiseen pyrkiviä työkaluja.

Nettipokerin suosion myötä verkkorahapelaamista on keskusteltu paljon ympäri maailmaa. Suomessa on mietitty erilaisia vaihtoehtoja pelaamisesta aiheutuvien haittojen vähentämiseksi, kuten hävittyjen rahojen palauttamista pelaajalle (Määttä 2008). Yhdysvalloissa on vuodesta 2006 saakka estetty laitton verkkorahapelaaminen kieltämällä rahansiirrot internetin välityksellä rahapeliyhtiöiden ja yhdysvaltalaisen rahoituslaitosten välillä. Tämä on vaikuttanut esimerkiksi nettipokerin pelaamiseen. (Svartsjö ym. 2008, 21.) Nettikasinoiden määrä saattaa kasvaa, mutta useat maat ovat kehittäneet omia käytäntöjään verkkorahapelaamisen haittojen rajoittamiseksi. Esimerkiksi Unkarissa nettirahapelaaminen on sallittua ainoastaan maan oman monopoliyhtiön sivujen kautta, mutta käytännössä monet kuitenkin pelaavat ulkomaisilla sivustoilla (Demetrovics 2009, 126). Puolassa on kaavailtu rahapelejä koskevaan lakiin muutosta, jolla verkkorahapelaaminen kiellettäisiin kokonaan ja yksiselitteisesti. Se olisi tähän asti ankarin käytäntö verkkorahapelaamisen suhteen. Käytännössä nettioperaattoreita veloitetaan estämään asiakkaiden pääsy nettikasinolle sekä ilmoittamaan epäilyttävistä rahansiirroista. (Dzik 2009, 222.)

Griffithsin (1991, Griffiths & Wood 2004 mukaan) englantilaiseen tutkimukseen perustuen pelihalleissa pelattavat videopelit saattavat olla ei-taloudellinen muoto rahapelaamisesta, ja videopelit ja kolikkopelit mekanismeiltaan lähellä toisiaan. Molempiin täytyy laittaa rahaa sisään, toisessa sillä ostetaan aikaa ja toisessa pyritään voittamaan lisää rahaa. Videopeleissä lopputulos on lähes ainoastaan kiinni taidosta, kun kolikkopeleissä sattuma ratkaisee tuloksen. Molempien edessä saatetaan kuitenkin istua niin pitkään kunnes rahat loppuvat. Videopeleillä on samankaltainen pohja kuin rahapeleillä, ei vain rakenteellisten piirteidensä vuoksi, vaan myös mahdollisten riippuvuutta aiheuttavien ominaisuuksien vuoksi. (Griffiths & Wood 2004, 106.) Videopelien pelaaminen ei välttämättä ole merkittävä riski patologiseen rahapelaamiseen, mutta yhteyksiä saattaa samankaltaisten teknologioiden välillä olla siten, että videopelien pelaajat pelihalleissa pelaavat myös raha-automaatteja (Delfabbro ym. 2009, 391). Videopeleihin ja rahapelaamiseen liittyviä ongelmia ei kuitenkaan voida mitata samoilla mittareilla, sillä rahapelaamisessa, toisin kuin videopeleissä, on aina mukana rahalla pelaaminen ja voittojen tavoittelu. Rahapeleillä saattaa velkaantua, ja pelaaja voi jossain tilanteessa kokea ainoaksi mahdollisuudekseen pelata enemmän. (Wood 2008, 170.)

Sekä rahapelaaminen että videopelien pelaaminen saattavat olla pelaajalle pakotie elämän ongelmista. Niin liiallinen rahapelien kuin liiallinen videopelienkin pelaaminen liittyvät koettuun jännitykseen, rentoutumiseen ja pakoon. Videopelien pelaamiseen saattaa kulua paljon aikaa, mutta on vielä epävarmaa, ovatko videopelit sinänsä riippuvuutta aiheuttavia. Riippuvuutta tärkeämpää saattavat olla minkä tahansa toiminnan pitkäaikaiset seuraukset, jos toimintaa harjoittaa yli 30 tuntia viikossa. (Griffiths & Wood 2004, 107–109.) Yhä useampi nuori viettää vapaa-aikaansa internetissä, ja uusien tavallisia pelejä ja rahapelaamista sekoittavien pelisivujen kohteena saattavat olla juuri nuoret (Messerlian ym. 2004, 4–5).

Merkittäväksi nuorisokulttuuriseksi ilmiöksi marginaalisesta poikien harrastuksesta pelaaminen nousi vuoden 1995 jälkeen, kun *Sony PlayStation* julkaistiin Euroopassa. Pian sen jälkeen internet ja matkapuhelimet yleistyivät ja muuttivat nuorten suhtautumista tietotekniikkaan. Vuoden 2000 jälkeen suomalaisiin koteihin on ostettu yli miljoona pelikonsolia. Konsolipelien lisäksi pelataan paljon internetpelejä, ja ilmaispelisivut ovat vierailuimpien internetsivujen joukossa. Pelaamisen syiksi nimetään tyypillisesti ajankuluttaminen, ajanvietto ystävien kanssa tai pelien haastavuus ja hauskuus. Sosiaalinen piiri saattaa vaikuttaa peliharrastukseen pelisisältöjä enemmän. Pelaajat voidaan jakaa karkeasti kahteen ryhmään: satunnaispelaajiin ja harrastajiin. Satunnaispelaajat pelaavat yleensä saatavilla olevalla välineellä ja ajanvietteeksi. Harrastajat ostavat pelilaitteita ja pelejä ja osallistuvat pelikulttuuriin itse pelaamisen lisäksi myös lukemalla lehtiä tai keskustelemalla peleistä internetissä. (Kangas ym. 2009, 1–5.)

Verkossa perinteiset rahapelit muuttavat muotoaan, kun pelin tempoa voidaan säätää, eikä esimerkiksi ruletin pelaajan tarvitse välttämättä odotella muiden pelaajien tekemisiä. Pelin verkkoversioissa vuorovaikutus muiden pelaajien kanssa voidaan kokonaan estää, ja toisaalta verkkoon voidaan pelien yhteyteen luoda myös keskustelumahdollisuuksia. Verkossa rahapa-

nos on mahdollista yhdistää mihin tahansa peliin, jonka lopputuloksesta ei ole pelaajien välillä epäselvyyttä. Suosittuja ovat olleet esimerkiksi selaimessa pelattavat lyhytkestoiset pikkupelit. Internetissä rahapelien pelaajat vaikuttavat uudella tavalla pelin lopputulokseen, ja taidon osuus on korostunut. Uudet pelit verkossa ovat tulleet perinteisten rahapelien rinnalle. (Kinnunen 2010, 2021.) Verkkorahapelaaminen on viimeisten 15 vuoden aikana laajentunut pienen joukon harrastuksesta suuren yleisön tuntemaksi alaksi. Alalla pyritään jatkuvasti löytämään uusia pelimuotoja, jotka tavoittaisivat suuria pelaajajoukkoja. Verkkorahapelien viihteelliset ominaisuudet ovat lisääntyneet, kun grafiikat ovat parantuneet ja ääniefektien ja animoitujen bonuspelien määrä on kasvanut. Perinteisten verkossa pelattavien raha-automaatti- tai kasinopelien rinnalle on tullut kokonaan uudentyyllisiä pelejä. Uudet viihteelliset verkkorahapelit ottavat vaikutteita tutuista peleistä, ja niissä on usein mukana taitoelementti esimerkiksi tiettyjen pisteiden saavuttamisen muodossa. (Paloheimo 2010, 33–34.)

Suosittuja verkkopelejä ovat esimerkiksi erilaiset selainpelit ja minipelit, leikkiin, rakenteluun ja vaihdantaan perustuvat pelimaailmat, ammuskeluun ja tiimityöhön perustuvat verkkopelit (esim. *Counter Strike*) sekä massiiviset fantasiaan perustuvat verkkoroolipelit (esim. *World of Warcraft*) (Kangas ym. 2009). *Skill gaming* -sivustoilla voi pelata lyhytkestoisia digitaalisia pelejä toisia pelaajia vastaan. Sivuilla on erilaisia kortti-, pulma- ja strategiapelejä, joiden lopputuloksessa omalla taidolla on jonkin verran merkitystä ja jossa omalle pelille voi lisätä rahapanoksen. Ainakin suurimmilla sivustoilla on niin paljon pelaajia, että vastapelaajan löytää aina. Verkossa toimivat monen ihmisen väliset jatkuvakestoiset pelit maksavat pelaajalleen kuukausittain. Pelimaailman objekteja myös myydään ja ostetaan verkossa, ja esimerkiksi tietyn tason saavuttanut voi myydä pelihahmonsa toiselle pelaajalle, joka haluaa aloittaa korkeammalta. Digitaalisissa peleissä pelaajat usein aidosti kilpailevat keskenään kuten missä tahansa urheilulajissa. (Kinnunen 2010, 22–23.)

Nettirahapelaaminen voi tietyistä syistä olla erityisen koukuttavaa: internetiin pääsee nykyisin kaikkialta, ja rahapelien saatavuus kasvaa. Internetissä voi pelata tuntemattomana, se on kotisohvalta mukavaa ja verkkopeleihin voi paeta tosielämän huolia. Nettirahapeleihin saattaa uppoutua ja pelatessaan menettää ajantajun. Verkossa rahapelitapahtuma pystytään toistamaan yhä uudelleen ja voitot ovat heti käytettävissä uusiin peleihin. (Griffiths ym. 2005, 30–32.) Miehet pelaavat enemmän verkkorahapelejä kuin naiset, nettirahapelaajat ovat usein verrattain nuoria ja mahdollisesti hyvin koulutettuja. Eri tutkimusten mukaan nettirahapelaajat kärsivät useammin pelaamiseen liittyvistä ongelmista kuin muualla rahapelejä pelaavat. (Griffiths & Barnes 2008; Griffiths ym. 2009a.) Verkossa pelaavien ongelmapelaajien on raportoitu pelaavan todennäköisemmin yksin, koulusta, kännykällä, käyttävän pelaamiseen enemmän rahaa ja häviävän enemmän rahaa kuin sosiaaliset pelaajat. Ongelmapelaajat pelaavat mielellään internetissä, koska pelaamista on helppo piilotella muilta, ja he myös usein käyttävät päihteitä samalla kun pelaavat. (McBride & Derevensky 2009, 162.)

Uudenlaisiin rahapeleihin internetissä saattaa liittyä sosiaalista kanssakäymistä muiden pelaajien kanssa. Jotkin pelit edellyttävät sosiaalista kontaktia muihin pelaajiin, toisia voi pelata myös yksin. Suomalaisessa tutkimuksessa internetin taitopelipalvelun pelaajaryhmistä selvitettiin muun muassa rahapelaamiseen liittyvää sosiaalisuutta. Tuloksissa erottui kaksi erilaista rahapeleihin liittyvää sosiaalisuuden muotoa: pelin sisäiseen sosiaalisuuteen suuntautuminen sekä pelin ulkopuoliseen sosiaalisuuteen suuntautuminen. Molemmat ryhmät pitävät rahapelin pelaamista sosiaalisena toimintana, mutta edelliset pelaavat mielellään muiden kanssa ja jälkimmäiset ennemmin tapaavat kavereitaan peliympäristössä ja keskustelevat muiden pelaajien kanssa muistakin kuin peliin liittyvistä asioista. Pelin ulkoista sosiaalisuutta arvostavien ryhmässä on pelaajia, joille rahapeleistä on joskus tullut ongelmia, kun sisäistä sosiaalisuutta arvostavat ja ongelmapelaajat ovat eri ryhmiä. Uudenlaiset rahapelaamisen muodot kiinnostanevat sellaisia pelaajia, jotka arvostavat rahapelaamiseen liittyviä sosiaalisia puolia. Ylipäänsä uudet pelaamisen tavat ja pelimahdollisuudet saattavat viehättää myös sellaisia ihmisiä, jotka eivät ennen ole rahapelejä erityisesti pelanneet. Perinteisiä rahapelejä pelaavia eivät uudet verkkopelaamisen

sosiaaliset muodot kiinnosta samalla tavoin kuin sellaisia pelaajia, joiden tavoitteena ei ole vain rahavoittojen tavoittelu. (Kinnunen 2010, 29–32.)

Monen pelaajan verkkoroolipeleistä (*Massively Multiplayer Online Role-Playing Games*, MMORPG) on jonkin verran tieteellistä tutkimusta. Erään tutkimuksen mukaan 22,2 prosenttia näiden pelien pelaajista on opiskelijoita. Pelaajien joukossa on kuitenkin edustettuina eri ryhmiä eläkeläisistä perheenäiteihin. Suosituin peli on *World of Warcraft* (WoW), jota pelaa yli kolmetoista miljoonaa ihmistä maailmassa. Siinä taistellaan erilaisia vastustajia vastaan, ja menestyksestä palkitaan valuutalla, esineillä tai kokemuksella. Alussa voi pelata itsenäisesti, mutta vaativimmilla tasoilla vihollisten kukistamiseksi tarvitaan yhä enemmän yhteistyötä muiden pelaajien kanssa. Valtaosa WoW:n pelaajista on alle 30-vuotiaita miehiä, ja pelaamiseen käytetään keskimäärin 22 tuntia viikossa. Peliä pelataan usein illalla tai yöllä, ja pelaaminen saattaa joidenkin ei-tieteellisten kyselyiden mukaan joskus vaikuttaa kielteisesti pelaajan elämään esimerkiksi hygienian tai nukkumisen laiminlyömisestä. Toiseksi suosituin peli on *Lineage*, joka on keskiaikatyylinen fantasia. (Meredith ym. 2009; Yee 2006, Meredith ym. 2009 mukaan.)

Massiivisiin verkkoroolipeleihin saatetaan suhtautua epäluuloisesti, ja niiden pelaamisen pelätään ehkä johtavan ikäviin asioihin tai tekoihin tosielämässä. *Dungeons and Dragons* -peli 1980-luvulla yhdistettiin satanismiin, itsemurhiin ja kultteihin. (Freeman 2008.) Vaikka usein mediassa ja tieteellisissä yhteisöissä verkkopelaajien arvellaan olevan jollakin tavalla poikkeavia tai pelaavan tunneongelmien vuoksi, suurimmalla osalla pelaajista ei ole pelaamiseen liittyvää ongelmaa tai masennukseen viittaavia oireita (Stetina ym. 2010, 477). Toisaalta tietokonepelien tekijälle on jopa kohteliaisuus, jos pelin sanotaan olevan riippuvuutta aiheuttava (Blaszczynski 2010), ja joidenkin pelien pelaajat viittaavat peleihin termillä ”*heroinware*” tarkoittaen pelin sisältävän monia riippuvuutta aiheuttavia elementtejä, kuten pakollista pelille omistautumista sekä pelin pyörimistä jatkuvasti (Ng & Wiemer-Hastings 2005, 110–111).

Stuart Brown (2006) on pohtinut nettirahapelaamisen suosion äkillistä kasvua yhdysvaltalaisilla yliopistokampuksilla ja pohjaa tarkastelun siihen, että opiskelijoiden on arveltu olevan internetrahapelaamisessa nopeimmin kasvava ryhmä. Tiedot opiskelijoiden rahapelaamisesta antavat aiheutta olettaa, että nettirahapelaamisen suosion nousun vaikutukset korostuvat opiskelijoiden keskuudessa. Syitä siihen, miksi internetpelaaminen on sekä opiskelijoiden joukossa että yleisesti lisääntynyt, voi etsiä esimerkiksi mediassa esitetyistä pokeriturnauksista, teknologian mahdollistamasta pelien saatavuudesta, ympärivuorokautisesta pelimahdollisuudesta kaikilla opiskelijan elinalueilla (kampuksella, kotona, kaupungilla jne.) sekä verkon tuomasta mahdollisuudesta pelata tuntemattomana. Opiskelijoilla myös nykyisin on yhä useammin luottokortti tai useampia, joten pelirahan saaminen ei välttämättä ole ongelma. Toisaalta monia pelejä voi harjoitella ilmaiseksi leikkirahalla, mikä osaltaan on nostanut verkkopelien suosiota. (Brown 2006, 53–59.)

Englantilaisessa tutkimuksessa internetissä rahapelejä pelaavista opiskelijoista ($n = 127$) vastaajista 19 prosenttia on luokiteltavissa todennäköisiksi ongelmapelaajiksi, 18 prosenttia mahdollisiksi ongelmapelaajiksi ja 63 prosentilla ei ole pelaamisen hallintaan liittyviä ongelmia. Ongelmien esiintyminen on yhteydessä pelaamisen useuteen: mitä useammin pelaa, sitä todennäköisemmin on peliongelmaa. Tutkimuksen tuloksia muihin tutkimuksiin vertailtaessa nettirahapelaajilla näyttäisi olevan enemmän ongelmia kuin muualla pelaavilla. Tulokset myös osoittavat, että internetpelaaminen on suosittu rahapelaamisen muoto ainakin joidenkin opiskelijoiden keskuudessa. Tunnetiloista paras ennustaja ongelmapelaamiselle on negatiiviset tunteet heti pelaamisen jälkeen. Yleisesti vastaajilla oli ollut enemmän myönteisiä kuin kielteisiä tunteita pelaamisen aikana. Nettirahapelaaminen saattaa siis saada aikaan myönteisiä tuntemuksia lyhyellä aikavälillä (energisyyttä, jännitystä, innostuneisuutta), joten enemmän kielteisiä tunteita (viha, inho, halveksunta, syyllisyys, pelko, masennus) pelin jälkeen tuntevat saattavat pelata uudestaan saavuttaakseen jälleen positiivisia tunteita. Pelaaminen saattaa siis todella olla pako- tai selviytymiskeino. (Matthews ym. 2009, 742–744.)

Opiskelijoiden nettirahapelaamista ja sen yhteyttä mielenterveysongelmiin ($n = 1\,356$) on mitattu kolmessa yhdysvaltalaisessa korkeakoulussa ongelmapelaamista selvittävällä SOGS-

kysymyksillä ja terveyttä mittaavalla *The General Health Questionnaire* (GHQ) -kyselyllä. Tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista 6,3 prosenttia pelaa rahapelejä internetissä viikoittain tai päivittäin. Internetpelaajat ovat todennäköisemmin miehiä ja heillä on huonommat arvosanat ja korkeammat tulot kuin ei-internetpelaajilla. Internetpelaajilla on myös korkeammat SOGS-pisteet kuin ei-internetpelaajilla. Ongelmapelaajilla taas on korkeammat GHQ-pisteet kuin ei-ongelmapelaajilla. Tässä joukossa opiskelijoista 11,8 prosenttia on todennäköisiä ongelmapelaajia ja 25 prosenttia on pelannut rahapelejä internetissä ainakin kerran elämässään. Nykyopiskelijat ovat kasvaneet tietokoneiden ympäröiminä ja käyttävät niitä jokapäiväisessä opiskelussa ja elämässä. Ei ole siis ihme, että opiskelijat pelaavat rahapelejä internetissä enemmän kuin aikuisväestö. Tutkimuksen tulosten mukaan nettirahapelaaminen liittyy läheisesti ongelmapelaamiseen, ja tässä noin kolmannes internetissä pelanneista opiskelijoista on luokiteltavissa ongelmapelaajiksi. Joko nettipelaaminen aiheuttaa ongelmapelaamista tai ongelmapelaajat hakeutuvat verkkoon pelaamaan. Ongelmapelaamisen määrä koko väestön internetpelaajien keskuudessa on kuitenkin myös korkea, mikä saattaa viitata siihen, että nettirahapelaamiseen liittyy peliongelmiin riski kaikilla. (Petry & Weinstock 2007, 325–329.)

Yhdysvalloissa järjestetään yliopisto-opiskelijoille tarkoitettuja pokeriturnauksia (Brown 2006) ja nettipokeria voi pelata opiskelijoille kohdennetuilla sivustoilla tai seurata *University Poker* -sivua Facebookissa. Rahapelaaminen ei Suomessa ole erityisesti ollut osa opiskelijaelämää, mutta tilanne saattaa muuttua pokerin ja nettipokerin suosion kasvaessa. Nettipokerin pelaajista suurin osa on nuoria miehiä, ja miessukupuoli on koko ammattilaisuuden symboli (Lindén 2010, 110). Opiskelijoille internetissä pelaaminen on luonnollista, ja nettipokeri voi olla harrastus siinä missä lenkkeily tai lukeminenkin. Pokeri on nykyisin suosittu peli ja sosiaalisesti hyväksyttävämpi kuin monet perinteisemmät rahapelimuodot (Mitrovic & Brown 2009, 489). Suomessa esimerkiksi Turun yliopiston ylioppilaskunnassa toimii pokeriklubi (TYY 2010) ja Teknillisen korkeakoulun opiskelijat Espoossa ovat järjestäneet pokeriturnauksen (Mitjonen & Kangasniemi 2008). Myös Jyväskylän yliopiston taloustieteilijöillä on oma pokerikerhonsa (Pörssi ry 2007). TYY:n Pokeriklubin internetsivuilla todetaan pelaamisen olevan hauskanpitoa, eikä tarkoituksena ole tuottaa rahallista tappiota kenellekään, ja teekkareiden pokeriturnauksessa ei pelattu rahalla.

Pokeria ei välttämättä pidetä niin perinteisenä rahapelinä, ja uusien verkkorahapelien ja verkkopelien muuttaessa pelaamista ja rahapelaamista rahapelaaminen ja pelaaminen saattavat määrittäytyä uudelleen, etenkin nuorempien sukupolvien ja opiskelijoiden keskuudessa. Ongelmapelaamisellekin on ehkä mietittävä uusia määritelmiä. Esimerkiksi nettipokerin pelaajalla saattaa olla peliongelmiä, vaikka hän voittaisi pelistä rahaa (Griffiths ym. 2009b; Heiskanen 2010, 68).

2.2.2 Opiskelijoiden rahapelaamisen erityispiirteitä

Opiskelijat ovat kasvaneet laajojen laillisten, valtion hyväksymien rahapelimahdollisuuksien ympäristössä. Monissa tutkimuksissa rahapelaaminen on yleisintä nuorten aikuisten keskuudessa, etenkin 18 ja 24 ikävuoden välissä. Tiedetään, että yliopisto-opiskelijoilla rahapelaaminen ja peliongelmat ovat usein yleisempiä kuin muulla väestöllä, mutta rahapelaamisen luonteesta opiskelijajoukoissa tiedetään vain vähän. (Williams ym. 2006.) Opiskelijoita ei välttämättä oteta huomioon niin nuoria kuin aikuisiakaan käsittelevissä tutkimuksissa, vaan heidän katsotaan olevan kehityksellisesti ja sosiaalisesti nuoruuden ja aikuisuuden välissä (Blinn-Pike ym. 2007). Nuorempi ikä liittyy kasvavaan riskiin peliongelman kehittymisessä, mutta nuoret eivät välttämättä hae hoitoa peliongelmaan. Ympäri maailmaa tehdyissä tutkimuksissa rahapelaaminen ja ongelmapelaaminen ovat melko yleisiä nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Aikuistuuksaan nuorella on mahdollisuus käyttää useampia rahanlähteitä kuin alaikäisillä nuorilla. Rahapelaaminen saattaa alkaa jo nuorena, ja nuorena aloittaneet pelaajat kärsivät ehkä todennäköisemmin peliongelmista vanhempina. (Petry 2004, 269–274.) Etenkin opintojen alkuvaiheessa liiallinen rahapelaaminen saattaa olla erityisen haitallista, koska opiskelijan taloudelliset ja sosiaaliset

tukiverkot ja resurssit ovat pienentyneet (King ym. 2010, 347). Rahapelaaminen voi olla myös juuri yliopistossa aloittaneelle opiskelijalle eräänlainen ”siirtymäriitti” aikuisuuteen (Stinchfield ym. 2006, 63).

Albertassa, Kanadassa, jossa on Pohjois-Amerikan laajimpia peliviihteen valikoimia, on tarkasteltu opiskelijoiden (n = 585) ajatuksia rahapelaamisesta. Vastaajien keski-ikä on 21,7 vuotta ja 61 prosenttia vastaajista on naisia. 72,1 prosenttia kertoi pelanneensa rahapelejä viimeisen kuuden kuukauden aikana. Yleisimmin pelattuja rahapelejä olivat arvonnat ja arvat (44 %), taitopelit (34 %), pelisalit ja kolikkopelit (29 %) sekä kasinopelit (26 %). Viimeisen kuuden kuukauden aikana keskimäärin rahapelaamiseen kulutettiin aikaa 33,7 tuntia. Seitsemän prosenttia opiskelijoista kuluttaa pelaamiseen 40 tuntia viikossa tai enemmän. (Williams ym. 2006.) LaBrien ym. (2003) tutkimuksen mukaan 41,9 prosenttia yhdysvaltalaisista opiskelijoista (n = 10765) kertoi osallistuneensa jonkinlaiseen rahapelaamiseen edellisen kouluvuoden aikana. Tämä on vähemmän kuin Yhdysvalloissa koko väestössä rahapelejä pelaavien osuus, joka vuonna 2000 oli 82 prosenttia. Opiskelijamiehistä 52 prosenttia on pelannut rahapelejä ja naisista 33 prosenttia. Suosituin rahapelimuoto ovat arpajaiset. (LaBrie ym. 2003, 53–58.) Weinstock ym. (2007) tutkivat neljässä yhdysvaltalaisessa yliopistossa 736 opiskelijaurheilijan sekä 1 071 muun opiskelijan rahapelaamista. Opiskelijaurheilijat pelaavat rahapelejä todennäköisemmin kuin muut opiskelijat, samoin miesopiskelijat pelaavat enemmän kuin naiset. Pidemmällä opinnoissaan olevat pelaavat enemmän kuin myöhemmin opintonsa aloittaneet ja myös suurempituloiset pelaavat enemmän. (Weinstock ym. 2007, 16–23.)

Suomessa viisitoista vuotta täyttäneistä 87 prosenttia eli 3,7 miljoonaa on joskus elämänsä aikana pelannut rahapelejä. Pelaaminen on yleisintä 25–34-vuotiaiden (90 %) ja 35–49-vuotiaiden (91 %) keskuudessa. Taulukossa 1 vertaillaan rahapelaamista koskevan väestökyselyn (2007) perusteella koko väestön ja opiskelijoiden rahapelaamista, ja näyttää siltä, etteivät opiskelijat pelaa rahapelejä muuta väestöä enemmän. Opiskelijat käyttävät keskimäärin rahaa rahapeleihin viikon aikana 7,06 euroa, kun vastaava summa koko väestön osalta oli 13,04 euroa. (Aho & Turja 2007.)

Taulukko 1. Rahapelaamista koskeva väestökysely 2007. (%) (Lähde: Aho & Turja 2007, 11)

Pelaamisen taajuus	Koko väestö	Opiskelijat
Ei pelaa	28,0	35,0
Harvemmin	14,0	16,0
Kerran/kk	8,0	9,0
2-3 kertaa/kk	9,0	11,0
Kerran viikossa	30,0	18,0
Useita kertoja viikossa	11,0	11,0

Eri tutkimuksissa on arveltu, että opiskelijat pelaavat enemmän rahapelejä kuin muu väestö (Williams ym. 2006) mutta LaBrien ym. (2003) tutkimuksessa rahapelejä harrastavien osuus yhdysvaltalaisien opiskelijoiden keskuudessa on 41,9 prosenttia, kun se koko väestössä on 82 prosenttia (LaBrie ym. 2003). Suomessakaan opiskelijoiden rahapelaamisen määrä ei näyttäisi suuremmalta kuin koko väestön vastaava (Aho & Turja 2007).

2.2.3 Ongelmapelaaminen rahalla ja taidolla

Opiskelijoiden rahapelaamista ei kovin paljon ole tutkittu, vaikka opiskelijoita pidetään tietynlaisena riskiryhmänä esimerkiksi alkoholin käytön, huumeiden tai juuri rahapelaamisen suhteen

(Moodie 2008). Nuorilla on kasvanut riski kokea alkoholinkäyttöön tai rahapelaamiseen liittyviä ongelmia, ja opiskelijoilla riski on vielä erityinen, koska opintojen alkaessa saatetaan muuttaa ensimmäistä kertaa pois kotoa ja opiskelijalla on ehkä erilaisia vapauksia oman elämänsä suhteen. On arveltu, että yliopistoilla ei erityisesti ole käytäntöjä rahapelihaittojen vähentämiseksi ja että opiskelijat näkevät rahapelaamisen lähinnä viihteen muotona. Huumeiden ja alkoholin suhteen Yhdysvalloissa yliopistoilla on liittovaltion valtuutus ehkäistä päihdehaittoja ja valistaa niistä, mutta rahapelien suhteen tällaista ei ole. (Shaffer ym. 2005.) Monissa tutkimuksissa opiskelijoiden on todettu pelaavan enemmän rahapelejä ja kärsivän useammin rahapeliongelmissa kuin muun väestön. Kampusten hallintohenkilöstö on ehkä keskittynyt päihdehaittojen torjumiseen, eikä rahapeliongelma ole saanut sellaista huomiota kuin se mahdollisesti vaatisi. (Brown 2006, 56–57; LaBrie ym. 2003, 53–58.) Nuorten on arveltu kärsivän useammin rahapeliongelmissa verrattuna koko väestöön (Messerlian ym. 2004, 3–4; Petry 2004, 269), ja rahapelaaminen saattaa näyttäytyä nuorelle harmittomana toimintana, jota kannattaa kokeilla (Bellringer 1999, 49–59).

Sekä opiskelijoiden alkoholin käyttö että rahapelaaminen ovat herättäneet kansanterveyteen liittyviä huolia. Alkoholin käyttöä on tutkittu, mutta rahapelaamista vähemmän. On epäselvää, liittyvätkö alkoholin tai rahapelien liialliseen käyttöön juuri opiskelun erityispiirteet vai nuori ikä yleensä. Tuhannen 18–21-vuotiaan yhdysvaltalaisen opiskelijan ja ei-opiskelijan alkoholinkäyttöä ja rahapelaamista selvittäneessä tutkimuksessa opiskelijoiden ja ei-opiskelijoiden rahapelaamisesta ei ollut merkittäviä eroja. Molemmista ryhmistä yli 30 prosenttia miehistä pelasi säännöllisesti. Alkoholinkäytössä ryhmien välillä oli eroja: opiskelijat käyttivät enemmän alkoholia kuin ei-opiskelijat ja kärsivät todennäköisemmin myös juomiseen liittyvistä ongelmista. Molemmat ryhmät pelasivat samoja rahapelejä, eikä internetrahapelaaminen ollut kovin suosittua. Opiskelu ei ennustanut rahapelaamista yleensä tai ongelmapelaamista silloin, kun muita tekijöitä kontrolloitiin. Muut tekijät, kuten sukupuoli ja rotu, vaikuttivat enemmän rahapelaamisen yleisyyteen. Opiskelijoilla sen sijaan oli 1,9-kertainen todennäköisyys käyttää alkoholia verrattuna ei-opiskeleviin ikätovereihin ja 1,6-kertainen todennäköisyys kärsiä alkoholiin liittyvistä haitoista. (Barnes ym. 2010, 448–451.)

Ihmiset käyttävät rahapelaamisen eri määrän aikaa ja rahaa, ja sen mukaan heidät voi luokitella eri rahapelaamisen asteisiin. Nollatasolla ihmiset eivät ole koskaan kokeilleet minkäänlaista rahapelaamista. Tasolla yksi rahapelaaminen on sosiaalista eikä siitä aiheudu ongelmia. Tähän ryhmään kuuluu yleensä enemmistö väestöstä. Tason kaksi rahapelaaminen tarkoittaa sellaista pelaamista, johon liittyy jonkinlaisia ongelmia. Sitä saatetaan kutsua esimerkiksi riskipelaamiseksi tai ongelmapelaamiseksi. Pelaamiseen liittyviä ongelmia voi olla erilaisia ja eritasoisia, mutta ne voivat esimerkiksi olla syyllisyyden tunteminen pelaamisesta, suurempien summien häviäminen kuin olisi varaa tai rahan lainaaminen pelaamiseen. Tason kolme rahapelaamiseen liittyy merkittäviä ongelmia, jotka vastaavat *American Psychiatric Association* -järjestön DSM-IV-kriteerejä patologisesta pelaamisesta. Rahapelaamista tällä tasolla voi kuvata esimerkiksi termeillä pakonomainen pelaaminen, pelihäiriö tai samoin kuin edellistä, ongelmapelaaminen. Tällä tasolla pelaamisesta aiheutuneet ongelmat vaikuttavat pelaajan päivittäisiin toimintoihin ja pelaaja saattaa pelata esimerkiksi koko palkkansa kerralla tai vaarantaa avioliittonsa pelaamisen vuoksi. (Petry 2004, 10–11.) Ongelmapelaamiseen ei liity fyysisiä oireita, pelaamisesta aiheutuneet velat voidaan usein selittää muilla syillä eikä ongelmapelaaja välttämättä itse tiedosta ongelmaansa tai hän saattaa pyrkiä salaamaan sen (Bellringer 1999, 25–26). Ongelmapelaamista eivät määritä pelaamisen tai pelattujen rahasummien määrä, vaan ennemmin pelaamisen haitalliset vaikutukset pelaajan elämään. Opiskelijoilla rahapelaamisen haitallisia vaikutuksia saattavat olla esimerkiksi lukukausimaksumuutosten tarkoitettujen rahojen häviäminen, luentojen jääminen väliin pelaamisen vuoksi, pelaamisen aiheuttama unenpuute tai arvosanojen laskeminen. (Stinchfield ym. 2006, 64.)

Albertan tutkimuksessa (n = 585) yhteensä 24,5 prosenttia vastanneista opiskelijoista luokiteltiin jonkinasteiseksi ongelmapelaajaksi. Pieni määrä opiskelijoista käyttää peleihin paljon aikaa ja samoin harvemmat pelaajat käyttävät peleihin enemmän rahaa. (Williams ym. 2006.) Skotlannissa (n = 1 483) opiskelijoiden rahapelaamista tarkasteltiin viimeisten kahden kuukauden

osalta. Todennäköisten patologisten pelaajien osuus oli 3,9 prosenttia ja ongelmapelaajien neljä prosenttia. (Moodie 2008, 30–49.) Eri tutkimusten mukaan 42–85 prosenttia opiskelijoista pelaa rahapelejä ja heistä 4–14 prosenttia on kokenut jonkinlaisia pelaamiseen liittyviä ongelmia. Patologisiksi pelaajiksi on määriteltävissä 3–6 prosenttia opiskelijoista. (ks. Weinstock ym. 2007, 13–15.) Meta-analyysissä opiskelijoiden rahapelaamiseen liittyvistä tutkimuksista tarkastellaan arvioitua ongelmapelaajien määrää yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa Pohjois-Amerikassa, ja arvio ongelmapelaajien osuudesta on 7,89 prosenttia. Osuus on hieman suurempi kuin aiemmassa tutkimusten tuloksia yhdistelleessä analyysissä, jossa osuus oli 5,05 prosenttia. Rahapelaamisen mahdollisuuksien lisääntyminen on saattanut vaikuttaa kasvuun. (Blinn-Pike ym. 2007.)

Opiskelijoilla ei LaBrien ym. (2003) mukaan ole korkeampaa riskiä kärsiä ongelmapelaamiseen liittyvistä ongelmista kuin muulla Yhdysvaltojen väestöllä. Ongelmapelaaja mitä luultavimmin pelaa useammin kuin kerran viikossa, ja kerran viikossa tai sitä useammin pelaavia opiskelijoita kaikkiiin amerikkalaisiin opiskelijoihin yleistettävässä tutkimuksessa (n = 10 765) on 2,6 prosenttia. Ongelmapelaajien osuus luultavasti on tästä vielä pienempi, eikä siis poikkeaa muun väestön vastaavasta osuudesta. Joissain tutkimuksissa on kuitenkin saatu korkeampia tuloksia opiskelijoiden ongelmapelaamisesta. SOGS-mittaria käytettäessä on saatettu kysyä rahapelaamisesta koko elämän aikana, eikä viimeisten 12 kuukauden aikana. Tällöin ei ole kyse opiskelijoiden pelaamisesta sillä hetkellä, vaan tämän ryhmän pelaamisesta aikaisemminkin. Otokset ovat saattaneet olla pieniä, ja kysely tehty sellaisessa oppilaitoksessa, jossa on esimerkiksi alueen rahapelien tarjonnan vuoksi enemmän ongelmapelaamista. (LaBrie 2003, 59–61).

Taulukossa 2 näkyvät suomalaisten opiskelijoiden ja koko väestön pisteet SOGS-testissä. Koko väestön SOGS-pisteiden keskiarvo on 0,32 ja opiskelijoiden 0,51. Kun tarkastellaan viimeisten 12 kuukauden aikana peliongelmaisiksi luokituneiden taustatietoja ammattiryhmittäin, niin 43 prosenttia yli kolme SOGS-riskipistettä saaneista kuuluu työväestöön ja 27 prosenttia opiskelijoihin, muut ryhmät ovat pienempiä. (Aho & Turja 2007, 47, 60.) Yli kolme SOGS-pistettä antavat viitteitä ongelmapelaamisesta ja yli viisi pistettä patologistesta pelaamisesta. 3–4 pistettä saaneita opiskelijoita on 5,2 prosenttia, kun koko väestössä ongelmapelaajiksi luokituu vain 2,1 prosenttia. Patologiaa pelaajia on opiskelijoiden joukossa hieman vähemmän kuin koko väestön joukossa.

Taulukko 2. Suomalaisten opiskelijoiden ja koko väestön pisteet SOGS-testissä viimeisen 12 kuukauden aikana. (%) (Lähde: Aho & Turja 2007, 49)

Pisteet SOGS-testissä	Koko väestö	Opiskelijat
Ei yhtään pistettä	82,0	72,2
1–2 pistettä	14,9	21,8
3–4 pistettä	2,1	5,2
yli 5 pistettä	1,0	0,8

Ikäryhmittäin tarkasteltuna (taulukko 3) nuoremmilla ryhmillä on hieman useammin yli kolme SOGS-pistettä kuin koko väestöllä (Aho & Turja 2007, 49). Saattaa siis olla, että opiskelijoilla on viitteitä ongelmapelaamisesta muuta väestöä enemmän ikänsä vuoksi, ei siksi, että he ovat opiskelijoita.

Taulukko 3. Pisteet SOGS-testissä ikäryhmittäin viimeisen 12 kuukauden aikana. (%) (Lähde: Aho & Turja 2007, 49)

Pisteet SOGS-testissä	15–24-vuotiaat	25–34-vuotiaat	Koko väestö
Ei yhtään pistettä	67,5	77,2	82,0
1-2 pistettä	25,6	18,8	14,9
3-4 pistettä	4,9	2,8	2,1
yli 5 pistettä	2,0	1,2	1,0

Vuonna 2003 opiskelijoista 31 prosenttia oli sitä mieltä, että rahapelien pelaaminen on vakava ongelma Suomessa, kun vuonna 2007 osuus oli 48 prosenttia. Tämä näkemys on lisääntynyt myös koko väestön tasolla. Opiskelijoista 30 prosenttia arveli rahapeliongelmien lisääntyneen aiemmasta vuonna 2003, kun vuonna 2007 näin ajatteli 51 prosenttia. (Aho & Turja 2007, 39–45.). Opiskelijoiden tietoisuus ongelmapelaamisesta ja rahapeliongelmistä on mahdollisesti kasvanut näiden neljän vuoden aikana.

Ammattikorkeakoulun insinööriopiskelijoiden rahapelaamista selvittäneessä opinnäytetyössä (n = 209) vastaajista 5,3 prosenttia on valehdellut läheisilleen pelaamisestaan ja 11 prosenttia on tuntenut tarvetta käyttää yhä enemmän rahaa pelaamiseen. Vähintään toiseen näistä Lie/Bet-kysymyksistä myöntävästi vastanneita oli yhteensä 19 opiskelijaa eli 9,1 prosenttia. (Koski & Sirviö 2010, 32–46.) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (n = 5 086) Lie/Bet-kyselyssä miehistä yhdeksän prosenttia ja naisista kaksi prosenttia vastasi joskus tunteneensa tarvetta käyttää pelaamiseen yhä enemmän rahaa ja miehistä kahdeksan prosenttia ja naisista yksi prosentti oli valehdellut läheisilleen siitä, kuinka paljon käyttää rahaa pelaamiseen (Kunttu & Huttunen 2009, 69).

Opiskelijoiden joukossa saattaa olla alaryhmiä, joilla on korkea riski kärsiä rahapelaamisen haitoista. On esimerkiksi raportoitu, että Yhdysvalloissa opiskelijajärjestötoimintaan (ns. *Greek-toimintaan*) osallistuneista miesopiskelijoista 14,8 prosenttia oli luokiteltavissa ongelmapelaajiksi, kun sama luku miesopiskelijoilla, jotka eivät toimintaan osallistuneet, oli 5,4 prosenttia. Rahapelejä saatetaan pelata enemmän ryhmän innoittamana tai jopa painostamana. (Barnes ym. 2010, 443–444.) Urheiluveikkaus yliopistoissa on lisääntynyt (Korn & Shaffer 1999, 327), ja yliopistourheilijoista rahapelejä pelaa joidenkin arvioiden mukaan 50–60 prosenttia, joidenkin mukaan yli 80 prosenttia. Jeremiah Weinstockin ym. (2007) tutkimuksessa suurin osa opiskelijaurheilijoista pelasi rahapelejä, ja merkittävä osa koki ongelmia pelaamisen vuoksi. (Weinstock ym. 2007, 13–15.) Ryhmässä pelaaminen saattaa opiskelijoilla olla ongelmapelaamiseen vaikuttava seikka. Opiskelijoiden ryhmäkäyttäytymisestä antaa viitteitä esimerkiksi alkoholin käyttö, jossa sosiaaliset paineet ovat suomalaisopiskelijoiden keskuudessa varsin vahvoja: opiskelijoista 14 prosenttia kokee, että on joutunut käyttämään alkoholia enemmän kuin oikeastaan itse haluaisi (Kunttu & Huttunen 2009, 63).

Robert Williamsin ym. (2006) tutkimuksessa kolme muuttujaa ennustaa sekä rahapelaamista että ongelmapelaamista: positiivinen suhtautuminen rahapelaamiseen, pääaine sekä kyvykkyys laskea todennäköisyyksiä. Suurin osa opiskelijoista käyttää vähän aikaa ja rahaa pelaamiseen, mutta vähemmistöllä opiskelijoista on ongelmia pelaamisen hallinnan kanssa. Myönteinen asenne rahapelaamista kohtaan on tässä tutkimuksessa paras ennustaja sekä pelaamisen että peliongelman suhteen. Kinesiologiaa ja johtamista pääaineenaan opiskelevat pelaavat enemmän rahapelejä kuin muita pääaineita opiskelevat, ja heidän joukossaan myös on enemmän ongelmapelaajia. Yliopistourheilijoiden on raportoitu kärsivän muita enemmän ongelmapelaamisesta, ja kinesiologiaa pääaineena opiskelevista osa saattaa olla urheilijoita. Johtamisen opiskelijat ovat ehkä valmiita ottamaan enemmän riskejä ja pelaavat siksi rahapelejä. (Williams ym. 2006.) Tutkimuksessa riskin ottamisesta ja rahapelien pelaamisesta todetaan, että erityyppisten rahapelien pelaaminen liittyy pelaajan arvoihin rahasta ja riskin ottamisesta. Kauppatiiteilijät pelaavat todennäköisemmin

taitopelejä, kun sosiaalitieteilijät suosivat onnenpelejä. Säästäminen on yhteydessä onnenpeleihin, sijoittaminen taitopeleihin. Myös poliittinen kanta liittyy pelityyppiin siten, että poliittisen spektrin oikealla puolella pelataan taitopelejä ja vasemmalla onnenpelejä. Miehet pelaavat enemmän taitopelejä kuin naiset, mutta sukupuolen vaikutus ei yksin selity asenteella riskiin ja rahaan, vaan taitopeleihin liitetään melko vahvoja maskuliinisia stereotyyppioita. (Quentin & Kåre 2009, 75–76.)

Pitkittäistutkimuksessa seurattiin nuorten pelaamista yhdentoista vuoden ajan, ja havaittiin, että naisten ja miesten väliset erot ongelmapelaamisessa ovat suuremmat nuoremmassa ikäluokassa (miehet ovat useammin ongelmapelaajia) ja tasoittuvat vanhemmissa. Sama ero on huomattu muissakin tutkimuksissa, ja sitä on selitetty sillä, että nuoret miehet osallistuvat enemmän laittomiin rahapelimuotoihin, ja naiset alkavat pelata rahapelejä enemmän vasta laillisen peli-ikänsä saavutettuaan. (Slutske ym. 2003, 272.) Opiskelijamiehillä on skotlantilaistutkimuksen mukaan ($n = 1\,483$) todennäköisemmin peliongelmia kuin naisilla, ja miehet ajattelevat rahapelaamisen olevan tuottoisaa useammin kuin naiset (Moodie 2008, 30–49).

LaBrien ym. (2003) tulokset eivät tukenet ongelmapelaamisen suurempaa yleisyyttä opiskelijoiden kuin muun väestön keskuudessa, mutta tutkimuksessa tukea kuitenkin sai opiskelijoiden eri ongelmakäyttäytymisten yhteys. Rahapelaajat käyttävät todennäköisesti alkoholia juhliessaan, ovat hiljattain juoneet alkoholia tai heidän juhlimisensa on johtanut suojaamattomaan seksiin. Pelurit myös todennäköisemmin ovat miehiä, katsovat televisiota yli kolme tuntia päivässä, polttavat tupakkaa, käyttävät marihuanaa, osallistuvat koulun vapaa-ajan toimintoihin ja heillä on ollut useita seksikumppaneita ja huonommat arvosanat kuin ei-pelaavilla opiskelijoilla. (LaBrie 2003, 60–61.) Myös muiden tutkimusten mukaan opiskelijoiden ongelmapelaamiseen liittyvät vanhempien rahapelaaminen tai ongelmapelaaminen, suurempi alkoholin kulutus, oppilasarjestötoiminta sekä huonot arvosanat (Weinstock ym. 2007, 13–15; King ym. 2010, 347). Samoin persoonallisuus ja äärimmäisten kokemusten hakeminen saattavat liittyä opiskelijoiden peliongelmaan (ks. Neighbors ym. 2007, 260).

Monen pelaajan verkkoroolipelit (MMORPG) ovat yksi nopeimmin kasvavista ongelmallisen pelaamisen muodoista. Esimerkiksi Kiinassa, jossa 30 miljoonasta internetpelaajasta noin kymmenen prosentin arvioidaan olevan riippuvaisia, verkkopelaaminen on arvioitu jo kansanterveydelliseksi asiaksi. Monen pelaajan verkkoroolipelissä pelaajat pystyvät itse vaikuttamaan pelin sisältöihin ja kulkuun. Pelien virtuaalimaailmat kehittyvät eläviksi yhteisöiksi. Pelissä kehittyykseen on pelaajan käytettävä pelaamiseen verrattain paljon aikaa, ja syömistä, nukkumista tai reaalielämän sosiaalisia suhteita saatetaan laiminlyödä, niihin ei aika riitä. Pelejä ei voi laittaa tauolle, vaan ne jatkuvat koko ajan. Sosiaalinen kanssakäyminen pelin sisällä on huomattava osa pelaamista. Kun suhteita muodostetaan pelissä, saattavat tosielämän ihmissuhteet jäädä varjoon. Peleissä yhdistytään muiden pelaajien kanssa erilaisiksi ryhmiksi tai killoiksi ja käydään yhdessä taisteluja muita ryhmittymiä vastaan. Pelaamisesta pitäisi ehkä olla huolissaan, jos siitä tulee päähänpintymä ja peliä ajattelee myös silloin kun ei pelaa. Merkkejä mahdollisista ongelmista saattavat myös olla hermostuneisuus, kun on pois pelin äärestä, oman pelaamisen salailu ja puolustelu, kiinnostus vain pelaamista kohtaan, vetäytyminen tosielämän sosiaalisista piireistä, vihostuminen oman pelaamisen kyseenalaistamisesta, pelin käyttäminen pakotienä muilta harmeilta tai pelaamisen jatkaminen tietäen siitä aiheutuvan kielteisiä seurauksia. (Young 2009, 355–362.) Internetissä tunnetaan käsite ”WoW Widows” (WoW-lesket), jolla viitataan *World of Warcraft* -peliä paljon pelaavien miesten tyttöystäviin tai vaimoihin. Jos pelaamiseen menee runsaasti aikaa, on se pois tosielämän suhteilta. Toisaalta pelissä saattaa tutustua ihmisiin, joita myöhemmin tapaa myös todellisessa elämässä.

Verkkopelaamisen on arveltu olevan yksi todennäköisimmistä syistä ongelmalliseen internetin käyttöön. Monen pelaajan verkkoroolipelejä pelaavien on havaittu kärsivän enemmän pelaamiseen liittyvistä haitoista kuin internetin ulkopuolella pelaavien. (Liu & Peng 2009.) Monen pelaajan verkkoroolipelien on arveltu olevan erityisen ongelmallisia opiskelijoille. Samoin kuin internetin liialliseen käyttöön liittyvät riskit, patologinen verkkopelien pelaaminen on moderni ilmiö, joka saattaa vaikuttaa opiskelijan elämään niin fyysisellä kuin psyykkiselläkin tasolla. Tai-

wanilaisessa tutkimuksessa opiskelijoiden pelaamisesta on havaittu, että opiskelijoiden ongelmien aste nousee, kun pelaamisen kulutettu aika kasvaa. Miesopiskelijoiden joukossa esiintyi enemmän pelaamiseen liittyviä ongelmia kuin naisopiskelijoiden. (Hsu ym. 2009, 990.) On myös arveltu, että vuosien 1977 ja 1997 välillä syntyneet olisivat suurimmassa riskissä MMORPG-haittojen suhteen. He ovat kasvaneet tietokoneiden ja videopelien ympäröiminä ja käyttävät internetiä moniin erilaisiin tarkoituksiin. (Freeman 2008, 45.)

Eri pelejä pelaavien välillä on eroja pelaamisen liittyvien ongelmien kehityksessä siten, että monen pelaajan verkkoroolipelejä pelaavilla on suurempi todennäköisyys kokea ongelmia kuin verkossa esimerkiksi itsenäisempiä ampumis- tai strategiap pelejä pelaavilla. Ampumis- ja strategiapelit eroavat monen pelaajan verkkoroolipeleistä siten, että edellisissä on mahdollista kommunikoida muiden pelaajien kanssa, mutta se ei ole välttämätöntä ja liittyy vain pelin sisältöön, kun jälkimmäisissä yhteistyö muiden kanssa on välttämätöntä ja pelikavereiden kanssa jutellaan paljon muustakin kuin pelin sisällöstä. Ampumis- ja strategiapelit myös etenevät tietyn kaavan mukaan ja loppuvat, kun vihollinen on tuhottu. Massiiviset verkkoroolipelit ovat koko ajan käynnissä, eivätkä lopua niin pitkään kuin pelaajia riittää. Monen pelaajan roolipelejä pelaavilla on tutkimusten mukaan huonompi itsetunto kuin muita verkkopelejä pelaavilla. (Stetina ym. 2010.) Peliin liittyvä vallan ja statuksen tavoittelu saattaa erityisesti olla riippuvuutta aiheuttavaa. Verkkoroolipelejä pelataan pidempiä aikoja kuin yksin pelattavia videopelejä. (Ng & Wiemer-Hastings 2005, 112.)

Richard Davis (2001) on tehnyt mallin patologisesta internetin käytöstä (ks. luku 2.4.), joka on sovellettavissa myös verkkopelaamiseen. Mallin mukaan joillakin internetin käyttäjillä on itsestään ja maailmasta vääristyneitä käsityksiä, joita he eivät helposti ole valmiita muuttamaan. Näitä ovat esimerkiksi ajatukset siitä, että todellisessa maailmassa kukaan ei välitä minusta, mutta pelissä minua kunnioitetaan. Tällöin käyttäjä asettaa sosiaalisen kanssakäymisen verkossa todellisen maailman ihmissuhteiden edelle, ja tämä saattaa ennustaa internetin ongelmallista käyttöä. (Davis 2001; Caplan 2003.) Jos pelaaja on hyvä jossain pelissä ja saavuttaa siinä paljon, hän saattaa tuntea olevansa arvokkaampi ja menestyvämpi pelimaailmassa kuin todellisessa maailmassa. Jos pelaamaan ei yhtäkkiä pääsekään, pelaajalle voi ilmaantua ikäviä tunteita tai vieroitusoireita. Pelaaja, joka pitää pelimaailmaa parempana kuin todellista maailmaa, todennäköisesti kokee myös psykologista riippuvuutta pelistä. (Liu & Peng 2009, 1307–1310.)

Erilaiset osatekijät vaikuttavat siihen, miksi monen pelaajan verkkoroolipelit houkuttavat, ja toisaalta miksi niiden pelaaminen saattaa vaikuttaa kielteisesti pelaajan elämään. Sekä pelaaminen todellista elämää paetakseen että pelaaminen palkintojen ja kunnioituksen vuoksi voivat edistää ongelmallisen pelaamisen kehittymistä. (Stetina ym. 2010, 474.) On myös eri tekijöitä, jotka vaikuttavat pelaamiseen ja ongelmien kokemiseen: uteliaisuus ajaa pelaamaan ja pelissä ansaitut palkinnot täyttävät pelaajan sellaisia tarpeita, joita tosielämä ei tarjoa. Peliyhteisöön toisaalta kuulutaan, toisaalta pelatessa on velvoitteita oman killan tai ryhmän suhteen. Oman pelihahmon kehittyminen ja pelaajan kiintyminen pelihahmoonsa saattavat myös vaikuttaa ongelmien kokemiseen. (Hsu ym. 2009, 991–993.)

Videopelien aiheuttamia ongelmia on ehkä tutkittu enemmän median ja huolestuneiden vanhempien aiheuttaman hysterian vuoksi kuin tieteellisin perustein. Koska videopelejä ei pelata rahapanoksella, useimmiten huolta aiheuttaa pelaamiseen kulutettu aika. Käytetty aika saattaa kuitenkin olla positiivistakin, jos pelaaja esimerkiksi pelaa pitkään sen vuoksi, että pelaaminen on mukavaa ja aika kuluu huomaamatta. Negatiivisia tunteita pelaamiseen kulutetun ajan vuoksi aiheuttavat esimerkiksi väliin jääneet tapaamiset, pelaamisesta johtuvat konfliktit läheisten kanssa tai muiden asioiden tekemättä jääminen. Pitkän ajan kuluttaminen johonkin tekemiseen ei välttämättä tarkoita, että olisi tästä riippuvainen. Ennen kuin voidaan sanoa, että jokin tietty käyttäytyminen on ongelma, pitäisi havaita siitä aiheutuneita kielteisiä seurauksia. Yksi saattaa olla pelaamisen aiheuttamat konfliktit työssä, koulussa tai ihmissuhteissa. Näissäkin ongelmissa on kuitenkin usein kyse ihmisen omista arvioista, ja haittoja on vaikea mitata objektiivisesti. (Wood 2008, 170–173.)

Muiden huoli jonkun muun puolesta voi olla merkki ongelmista, mutta huolestuminen ei sinänsä anna aiheutta määritellä ongelmaa riippuvuudeksi. Läheiset saattavat olla huolissaan jostakin toiminnasta siksi, etteivät he ymmärrä sen todellista luonnetta. Pelaajan halu lopettaa haittoja aiheuttava pelaaminen ei välttämättä sekään kerro riippuvuudesta. On vaikea määritellä sitä tilannetta, jolloin pelaamisesta tulee ongelma. Esimerkiksi joillekin miljoonista *World of Warcraftia* pelaavista peli muodostuu haitalliseksi. Kyse ei kuitenkaan ole välttämättä siitä, että itse peli olisi ongelmia aiheuttava, eikä niin ollen riippuvuutta aiheuttava. Pelaamisen taustalla saattaa olla ongelmia muilla elämänalueilla, ja pelaaminen toimii selviytymiskeinona. Esimerkiksi koulussa kiusattu poika saattaa pelata pelejä internetissä, koska hän on siellä hyväksytty yhteisön jäsen ja pääsee samalla pakoon todellisen elämän ongelmia. Hänen vanhempansa mahdollisesti pitävät hänen pelaamistaan riippuvuutena, ja samaan tulokseen saattaa tulla myös esimerkiksi psykologi, kun liiallista pelaamista mittaava validi mittari puuttuu. Kunnes ”ongelmallinen videopelien pelaaminen” määritellään, on oltava varovainen diagnosoitaessa ihmisiä riippuvaisiksi peleistä. (Wood 2008, 170–173.)

Vaikka pelaaja käyttäisikin esimerkiksi monen pelaajan verkkoroolipeleihin paljon aikaa, se saattaa johtua siitä, että pelaaja on omistautunut pelille ja pitää pelin maailmaa miellyttävämpänä kuin todellista maailmaa. Paljon pelaavilla on sosiaaliseen elämään ehkä erilainen näkökulma, joka useimpien mielestä lokeroituu antisosiaalisuudeksi tai sulkeutuneisuudeksi, minkä vuoksi pelaajat mieluummin käyttävät aikaa ja energiaa sosiaalisiin suhteisiin pelissä kuin todellisessa maailmassa. Peli saattaa olla vaihtoehto muille sosiaalisuuden muodoille, ja jos peliä ei olisi, pelaaja ehkä etsisi suhteita muualta internetistä, ei todellisesta maailmasta. (Ng & Wiemer-Hastings 2005, 112–113.)

2.3 Houkuttava ja koukuttava internet

Internetin käyttäjät saattavat tulla psyykkisesti riippuvaisiksi niistä tunteista ja kokemuksista, joita he saavat internetin käytöstä, ja siksi sitä voi olla vaikea kontrolloida tai lopettaa. Internetin käytön vuoksi ongelmia kokeneille internet ei ole vain tiedonhaun tai kommunikaation väline, eivätkä he käytä verkkoa vain viihteen vuoksi. Heille internetin käyttö on tapa paeta ja unohtaa ongelmat. (Young 1998b, 9, 22.) Toisaalta verkkosuhteita ei pidä välttämättä tuomita tosielämän suhteita vaarallisempina tai huonompina. Ujoille internet saattaa olla sosiaalisesti vapauttava väline, mutta silti riippuvuutta aiheuttava (Davis ym. 2002). Jos tuntee olevansa todellisessa elämässä väärinymmärretty tai yksinäinen ja etsii virtuaalisista suhteista tukea ja yhteisöllisyyttä, saattavat jotkin jo olemassa olevat luonteenpiirteet vaikuttaa internetin liialliseen käyttöön (Douglas ym. 2008, 3037).

Kirjallisuus ongelmallisesta internetin käytöstä vaihtelee kuvauksista nettiriippuvaisten arjesta ja ongelmista ja nettiriippuvuuden olemassaolon kyseenalaistavista artikkeleista syvällisempiin sosiologisiin mietintöihin internetistä. Useimmat kirjoitukset kuuluvat kahteen ensimmäiseen joukkoon, ja kirjallisuudessa käydäänkin kuvaannollista köydenvetoa ilmiön todellisuudesta ja sen muodosta.

2.3.1 Harrastus, intohimo vai riippuvuus?

Kun internetin käytön suosio kasvaa, kasvavat myös huolet käytön liiallisuudesta (Song 2004, 384). Riippuvuus internetin käyttöön on uusi ilmiö, jota monet toimijat eivät välttämättä tunne, eikä heillä ole valmiuksia sen hoitamiseen (Young 1999). Vaikka internet on hyödyllinen työkalu muun muassa tutkimuksessa, tiedon etsinnässä, kommunikoinnissa ja liikemaailmassa, saattaa siitä joillekin käyttäjilleen tulla elämän keskipiste ja houkutus, jota on vaikea vastustaa. Patolo-

gisen internetin käytön yleistyessä ongelmallinen internetin käyttö on tunnistettava ja siihen on reagoitava. (Nalwa & Anand 2003, 653.)

Termin *Internet Addiction Disorder* (IAD) esitteli ensimmäisenä Ivan Goldberg vuonna 1996 kuvaamaan patologista tai pakonomaista netin käyttöä (King 1996). Goldberg yritti lähinnä herätellä tutkijayhteisöä kyseenalaistamaan nettiriippuvuuden sisällyttämistä oikeiden riippuvuuksien joukkoon mutta hänen yrityksensä nostikin esiin uuden mielenterveyden erikoisalan (Surratt 1999, 61). Ensimmäisen määritelmän nettiriippuvuudesta muotoili Kimberly Young (1996) käyttäen mallina patologisen pelaamisen DSM-IV kriteerejä. Nettiriippuvuus voidaan kuvata impulssikontrollihäiriöksi, jossa ei ole mukana päihdyttävää ainetta. Young muotoili riippuvuuden tutkimiseksi kahdeksan kysymystä. Vastaaaja on luokiteltavissa nettiriippuvaiseksi, jos hän antaa vähintään viisi ”kyllä”-vastausta näihin kahdeksaan kysymykseen (kysymykset ovat luvussa 2.4.). (Young 1996.)

Internetriippuvuutta on kuvattu toiminnalliseksi riippuvuudeksi. Nettiriippuvuutta ei kuitenkaan ole rahapeli-riippuvuuden tavoin määritelty empiirisen tutkimuksen kautta, ja rahapeli-riippuvuuteen myös sisältyy enemmän ja vakavampia taloudellisia ongelmia kuin nettiriippuvuuteen. (Fortson ym. 2007, 138; Saville ym. 2010, 273–274.) Internetin ongelmallinen käyttö on sellaista internetin käyttöä, joka aiheuttaa käyttäjälle psykologisia, sosiaalisia ja/tai työhön tai kouluun liittyviä ongelmia (Beard & Wolf 2001, 378). Internetin ongelmakäyttö on yksilön kyvyttömyyttä kontrolloida internetin käyttöään, josta seuraa ahdistuksen tunteita ja toiminnallisia häiriöitä päivittäisissä aktiviteeteissa (Shapira ym. 2003, 208). Nettiriippuvuus voidaan luokitella riippuvuudeksi muiden riippuvuuksien, kuten alkoholi- tai huumeriippuvuuden kanssa, tai siitä voidaan puhua pakko-oireisena häiriönä. Nettiriippuvuudesta puhuttaessa käytetään erilaisia termejä, kuten patologinen internetin käyttö tai ongelmallinen internetin käyttö (PIU, *problematic internet use*). (Shaw & Black 2008, 354; Widyanto & Griffiths 2007, 141.) Termin valinta heijastaa puhujan ymmärrystä ilmiön luonteesta (Beard & Wolf 2001, 378).

Nettiriippuvuutta ei ehkä pidetä todellisena riippuvuutena, koska siihen ei liity päihdyttäviä aineita. Riippuvuuden käsite kuitenkin määrittyy uudestaan uusien riippuvuuksien myötä, eikä nettiriippuvuus ole ainoa toimintoihin tai käyttäytymiseen liittyvä riippuvuus. Riippuvuuden määrittämiseksi voidaan käyttää kuutta riippuvuuden ydinkomponenttia. Yksi kriteereistä on keskeisyys, jolloin internetin käyttö on tärkein aktiviteetti käyttäjän elämässä ja hallitsee hänen ajatuksiaan, tunteitaan ja käytöstään. Myös tunteiden muutokset, käytön määrän ja toleranssin kasvu, vieroitusoireet, konfliktit riippuvuudesta kärsivän ja tämän läheisten välillä liittyen esimerkiksi internetin käyttöön kulutettuun aikaan, sekä internetin liiallisen käytön toistuminen kaavamaisesti kertovat riippuvuudesta. Nettiriippuvuus mitä luultavimmin on olemassa, mutta se todennäköisesti koskee vain pientä osaa internetin käyttäjistä. (Griffiths 2000, 413–415.)

Internet on toisaalta ympäristö, ei niinkään päihde sinänsä: asia, joka mahdollistaa aiemmat riippuvuudet. Internetin käyttäminen usein ja pitkiä aikoja kerralla ei välttämättä ole ongelma, vaan valittu elämäntyyli tai esimerkiksi ammattiin kuuluva vaatimus. Nykyisin vapaa-aikaa on enemmän kuin ennen, eikä internetissä surffaaminen välttämättä eroa vapaa-ajan viettämisessä elokuvan katselusta tai lautapelin pelaamisesta. (Johnson 2009, 9–25.) Internetin *terveellinen* käyttö on käyttöä, jossa tähdätään tiettyyn lopputulokseen sopivan ajan kuluessa ilman käyttöön liittyviä vaikeuksia. Ongelmallisen internetin käytön eri määritelmät korostavat verkossa kulutetun ajan määrää sekä levottomuutta ja ärtyneisyyttä, jos ei pääse internetiin. Yksi merkittävä nettiriippuvuuden mittari on internetin käytön useus päivittäin tai viikoittain. On arvioitu, että yli viiden tunnin päivittäinen internetin käyttö antaa viitteitä riskikäytöstä. (Odaci & Kalkan 2010, 1091–1092.)

Ongelmallinen internetin käyttö on kuitenkin selvästi paljon muutakin kuin liiallista ajan-käyttöä verkossa. Ongelmalliseen käyttöön saattaa liittyä vähentynyt mielihalujen kontrolli, jolloin internetin käyttöä ei halutessaan pysty vähentämään. Myös arvottomuuden, masentuneisuuden ja yksinäisyyden tunteet ovat yhteydessä liialliseen internetin käyttöön. Yksinäiset hakevat ver-

kosta sosiaalista mukavuutta tai lohdutusta. Internetiä käytetään välineenä muiden ihmisten tavoittamiseen ja oman sosiaalisen verkoston laajentamiseen. Ihmiset tuntevat olevansa turvassa ollessaan osa sosiaalista verkostoa, olkoonkin, että se on virtuaalinen. Ihmiset, jotka käyttävät internetiä sosiaalisena turvapaikkana, ovat erityisen herkkiä hylkäämiselle. Internetissä sosiaalinen kommunikaatio on mahdollista ilman hylkäämisen uhkaa. Internetiä käytetään myös muiden asioiden välttämiseen tai kun halutaan irrottaa ajatukset esimerkiksi stressaavasta työstä. (Davis ym. 2002, 340–341.) Liiallista internetin käyttöä saattavat edeltää eristäytymisen, yksinäisyyden, huonon itseluottamuksen sekä matalamman itsetunnon tunteet (Douglas 2008, 3042).

Yleinen internetin ongelmallinen käyttö ja erityinen ongelmallinen käyttö voidaan erottaa toisistaan. Riippuvainen saattaa käyttää internetiä johonkin tiettyyn tarkoitukseen, kuten rahapelaamiseen tai seksiin, jolloin internet on vain riippuvuuden väline. Internetiin voi myös syntyä yleinen riippuvuus, jolloin käyttäjällä ei välttämättä olisi ongelmaa, jos internetiä ei olisi olemassa. (Davis 2001.) Nettiriippuvuuden tutkijoiden joukossa kasvaa yksimielisyyttä siitä, että internet kokonaisuudessaan ei aiheuta riippuvuutta, vaan tietyt sovellukset siellä aiheuttavat (Velezmore ym. 2010, 1526). Onkin syytä miettiä, mistä ihmiset ovat riippuvaisia käyttäessään internetiä liikaa (Griffiths 2000, 415). Tietokone sinänsä saattaa olla riippuvuuden kohde yhtä vähän kuin peliautomaatti ongelmapelaajalle (Peltoniemi 2006). Nettiriippuvainen saattaa toisaalta olla riippuvainen esimerkiksi tietokoneella kirjoittamiseen, verkosta saatavaan informaatioon, anonymiteettiin tai niihin toimintoihin, joita verkossa tekee (Beard & Wolf 2001, 381). Riippuvuutta aiheuttavia toimintoja voivat olla esimerkiksi keskustelut ja chatit, nettipelit ja nettirahapelit, nettiseksi ja nettiseurustelu, verkkoyhteisöt, informaatio, surffailu tai yleinen tietokoneriippuvuus (Peltoniemi 2006.)

Liiallisen internetin käytön on havaittu usein liittyvän esimerkiksi ihmissuhteisiin verkossa tai tietokonepeleihin. Tällöinkin internet saattaa olla joko riippuvuuden väline tai toisaalta tarjota käyttäjälleen vaihtoehtoisen todellisuuden, jolloin internetissä osallistutaan sellaisiin toimintoihin, joihin ei internetin ulkopuolella osallistuttaisi. (Griffiths 2000, 415–416.) Nettiriippuvuus voi todellisuudessa olla oire jostain muusta riippuvuudesta, tai internet määrittää uudelleen sen, kuinka jo olemassa olevaa riippuvuutta ilmaistaan. Esimerkiksi seksi ja rahapelaaminen ovat toimintoja, jotka ovat olemassa verkon ulkopuolellakin. Internetissä on niistä uudet muodot, jotka saattavat olla yhtä houkuttavia tai koukuttavia, mutta ovat kuitenkin erilaisia. Internetissä on myös toimintoja, jotka ovat olemassa vain siellä, kuten reaaliaikaiset keskustelut tai muiden kanssa pelattavat pelit. (Morahan-Martin 2005, 41, 45.)

Internetkulttuuri on omanlaisensa ja erityinen, ja sellaisia piirteitä, jotka saattavat houkuttaa käyttämään sitä yhä enemmän ja enemmän, ovat esimerkiksi mahdollisuus anonymiteettiin tai uusien identiteettien keksimiseen. Internet-suhteissa on erilaisia riskejä kuin todellisessa elämässä, ja nettiystävyydet voivat loppua nopeastikin. Oikean elämän todellisen persoonan ja virtuaalimaailman nettipersoonan välinen ero saattaa hämärtyä. (Beard 2005, 8.) Vaikka aluksi nettiriippuvuuden ajateltiin olevan tietokoneita harrastavien miesten ilmiö, tutkimukset ovat myöhemmin todistaneet, että kenelle tahansa voi kehittyä internetin liiallisesta käytämisestä johtuvia ongelmia (Ng & Wiemer-Hastings 2005, 111) ja että nettiriippuvuutta esiintyy joka puolella maailmaa (Shapira ym. 2003, 212). Internetin anonyymit piirteet saattavat saada tekemään siellä asioita, joita ei muuten tekisi. Jos on toisaalta jo valmiiksi kiinnostunut esimerkiksi rahapeleistä tai pornosta, internet epäilemättä edistää niiden tekemistä ja kokemista. (Johnson 2009, 9.)

Internetin käytön sosiaalisuus saattaa olla niin innostavaa ja palkitsevaa, etteivät kaikki tiedä, milloin lopettaa surffaaminen. Verkossa mahdollisten sosiaalisten verkostojen määrä kasvaa, ja siellä ne seikat, jotka todellisessa elämässä saattaisivat estää suhteen muodostumisen, ovat piilossa. Internetin innostavia piirteitä ovat esimerkiksi helppo pääsy, ympärivuorokautinen saatavuus, paljon mahdollisia erilaisia ihmissuhteita sekä mahdollisuus seurata muiden kommunikaatiota (esimerkiksi keskustelupalstoilla) luvallisesti, ilman kiinnijäämisen riskiä. Nämä tekijät saattavat lisätä internetin käyttöä, mutta eivät ole riittäviä selittämään riippuvuutta: ne saattavat aiheuttaa lähinnä halua verkossa olemiseen. Intohimo lisää merkityksiä elämässä, kun riippuvuus vähen-

tää niitä. Internetin käyttö ei luontaisesti ole sen enemmän riippuvuutta aiheuttava kuin muut mielihyvää tuottavat tai suositut ihmisen tekemiset. Tärkeää on se, mihin verkossa aikaansa kuluttaa. (King 1996.)

Termin riippuvuus käyttäminen liiallisen internetin käytön yhteydessä, tai nettiriippuvuuden käsite ylipäänsä, saattaa patologisoida verkon sosiaaliset suhteet. Riippuvaiset ja ei-riippuvaiset käyttäytyvät eri tavalla internetissä, ja nettiriippuvaiset käyttävät enemmän esimerkiksi verkkoroolipelejä tai keskusteluryhmiä – luovat siis sosiaalisia suhteita. Mutta voidaanko internetissä olevien ihmissuhteiden sanoa olevan huonompia kuin suhteet todellisessa elämässä? Toisille internetsuhteet ovat terveellisiä, toisille ongelmallisia. Internet saattaa myös olla terapeutinen joillekin käyttäjilleen, sillä verkossa voi keskustella muiden kanssa asioista, joista ei ehkä kasvokkain pystyisi ystäville puhumaan. (Morahan-Martin 2005, 39, 42–44.) Pohjana nettiriippuvuuden määrittelylle sosiaalisena ongelmana on pidetty sitä, että verkkosuhteet eivät ole ”todellisia” ja että verkossa voi tehdä ja sanoa mitä vain. Nämä väitteet eivät välttämättä pidä paikkaansa, ja asiaan perehtymättömät tuomitsevat internetin käyttöä uskoessaan, että internet on anarkistinen, anonyymi ja ei-todellinen tila. (Surratt 1999, 68–69.) Toisaalta sosiaalisella vuorovaikutuksella internetissä ei kuitenkaan näytä olevan suoraa vaikutusta jokapäiväiseen elämään, lukuun ottamatta verkossa tapahtuvan kommunikaation tuomaa lisäarvoa olemassa oleviin sosiaalisiin suhteisiin. Useiden tutkimusten mukaan internetin käyttämisellä näyttäisi olevan positiivinen vaikutus käyttäjänsä sosiaalisiin suhteisiin. (Castells 2001, 118–121.)

Kommunikaatio muiden ihmisten kanssa saattaa parantaa ihmisten kokemaa sosiaalista tukea, todennäköisyyttä tyydyttäviin ihmissuhteisiin, itsetuntoa tai kokonaisvaltaista hyvinvointia. Koska kommunikaatio hallitsee suurta osaa useimman internetin käyttöajasta, on syytä olettaa, että internetin käyttämisellä olisi positiivisia vaikutuksia. Internetissä on mahdollista olla vuorovaikutuksessa sukulaisten ja ystävien kanssa maantieteellisistä etäisyyksistä välittämättä ja mihin aikaan vain. Toisaalta internetissä on areenoita, joilla on helppo solmia uusia ihmissuhteita. Internetin käyttämisestä sosiaaliseen kanssakäymiseen voi aiheutua myönteisiä tai kielteisiä vaikutuksia, ja tämä saattaa liittyä verkkosuhteiden laatuun ja siihen, mistä luovutaan verkkokommunikaation vuoksi. Tutkimuksissa ei ole löytynyt selkeää yksimielisyyttä siitä, kuinka sosiaalinen vuorovaikutus internetissä vaikuttaa yksilön sosiaaliseen kanssakäymiseen ja hyvinvointiin. (Kraut ym. 2002, 50.) Ihmisillä on paljon erilaisia kontakteja, joista osa on vahvoja (esimerkiksi ydinperhe), ja osa heikkoja. Internetillä näyttäisi olevan merkittävä rooli heikkojen kontaktien välisessä yhteydenpidossa, ja toisaalta vahvojen kontaktien yhteydenpidossa, jos välimatkat esimerkiksi perheenjäsenten kesken ovat pitkät. Internet luo uusia kaavoja seurallisuuteen, joka internetin käytön myötä perustuu enemmän individualismiin. Ihmiset ovat organisoituneita sekä sosiaalisiin verkostoihin että tietokonevälitteisiin sosiaalisiin verkostoihin. (Castells 2001, 130.)

Verkkokeskustelut ja -suhteet eivät välttämättä häiritse elämää, vaan paikkaavat tyhjiä hetkiä ja jopa ehkä korvaavat ja täydentävät puuttuvia ihmissuhteita. Ongelmia voi ilmetä, jos nettisuhteiden vuoksi normaalit ihmissuhteet loppuvat. (Peltoniemi 2006.) Verkossa esimerkiksi nuori homoseksuaali voi etsiä identiteettiään suhteellisen anonyymisti ennen kuin kertoo seksuaalisesta suuntautumisestaan perheelle ja ystäville, tai fyysisesti estoinen ihminen voi avautua ja löytää intiimiäkin kanssakäymistä ympäristössä, jossa fyysisillä ominaisuuksilla ei välttämättä ole merkitystä. Internetissä on mahdollista esittää millaista ihmistä vain, mutta jos verkossa esitetty identiteetti eroaa huomattavasti todellisesta, saattaa sekä internetin käyttäjälle että muille aiheutua ahdistusta. (Gackenbach & Stackelberg 2007, 56.) Ongelmalliseen internetin käyttöön liittyy vahvasti sosiaalinen mukavuus ja asioiden tekemisen lykkääminen tai vitkastelu. Asioiden lykkäämisen ja nettiriippuvuuden yhteys selittää sen, että nettiriippuvuudesta aiheutuu ongelmia eniten juuri töissä tai opinnoissa. Jotkut ihmiset saattavat käyttää internetiä selvittääkseen stressistä. (Davis ym. 2002, 331–333.)

Tietokoneen käytön riskejä riippuvuusnäkökulmasta on pohdittu jo 1970-luvulla, ja 1990-luvulla ”teknologinen riippuvuus” alkoi näkyä lääketieteellisessä ja psykiatrisessa kirjallisuudessa. Riippuvuus määriteltiin ”ei-kemikaaliseksi riippuvuudeksi, joka liittyy ihmisen ja koneen väliseen

vuorovaikutukseen”. Teknologinen riippuvuus voi olla passiivista (esimerkiksi television katselu) tai aktiivista (tietokonepelit). Internetriippuvuudesta ei vielä ole kovin laajalti tieteellistä tutkimusta, mikä johtuu osaksi yleisen määritelmän ja yhdenmukaisen terminologian puutteesta. (Widyanto & Griffiths 2007, 141.) Nettiriippuvuudeksi muotoiltu ilmiö saattaa myös todellisuudessa olla masennusta tai yksinäisyyttä, tai siihen voi liittyä uuden teknologian pelko. Television katsominen tai puhelimeen puhuminen saattavat aiheuttaa jonkinlaista riippuvuutta, ja niihin liittyi aluksi samanlaisia pelkoja kuin internetiin nyt, mutta nykyisin ei esimerkiksi televisioriippuvuutta erityisesti tutkita. (Surratt 1999, 68–69.) Televisioriippuvuutta tutkittiin jonkin verran, mutta koska televisio vie vapaa-aikaa yleensä vain kotona ja internet tunkeutuu töihin, kouluun ja leikkeihin, saattavat internetin käyttöön liittyvät haitat olla vakavampi ilmiö (Song ym. 2004, 384).

Nettiriippuvuuden sijaan voitaisiin käyttää termiä päähänpintymä tai pakkomielle. Jos esimerkiksi pelaa jotakin internetpeliä suurimman osan vapaa-ajastaan, mutta pystyy kuitenkin hoitamaan työnsä ja kotiaskareet, ei kyse välttämättä ole riippuvuudesta vaan ennemmin pakko-mielteestä. Samalla tavalla voisi viettää aikaansa katsomalla televisiota tai lukemalla kirjaa. Peliä pelatessa voi keskustella verkossa ihmisten kanssa, joten se ei ole epäsosiaalista. Pelaajan läheisistä tilanne saattaa tuntua ahdistavalta, koska pelaaja ei ole käyttäytynyt tällä tavoin aiemmin. (Johnson 2009, 129–130.)

Internetin ongelmalliseen käyttöön kiinnitetään yhä enemmän huomiota, vaikka sen olemassaolostakin kiistellään edelleen. Vielä ei tiedetä, onko nettiriippuvuudeksi nimetty käyttäytyminen erillinen häiriö vai liittyykö se muihin ongelmiin tai käyttäytymishäiriöihin, kuten esimerkiksi mielialahäiriöihin tai yksinäisyyteen. (Korkeila ym. 2010, 236–237.) Nettiriippuvuudesta on kuitenkin puhuttu ja sitä on tutkittu jo sen verran, ettei enää voida kieltää jonkinlaisen ongelman olemassaoloa (Douglas ym. 2008, 3030). Yhdysvalloissa nettiriippuvuus on jo ollut osa oikeusjärjestelmää, kun esimerkiksi tuomio tietojärjestelmärikoksesta on lieventynyt syytetyn nettiriippuvuuden vuoksi (Surratt 1999, 61). Youngin (1998a) tutkimuksissa nettiriippuvaiset kertovat todellisista, olemassa olevista haitoista, joita internet on heidän tai heidän läheistensä elämässä aiheuttanut. Kertomuksissa esiintyy esimerkiksi aviopuoliso, joka laiminlyö toista internetin käytön vuoksi, tai työntekijä, joka on irtisanottu töistä työaikana käytyjen reaaliaikaisten verkkokeskusteluiden vuoksi. (Young 1998a, 16.)

Nettiriippuvuustutkimuksissa riippuvaiset ovat usein määritelleet itse itsensä riippuvaisiksi. Ollakseen riippuvainen tulee kuitenkin kärsiä vakavista seurauksista riippuvuutta aiheuttavan käyttäytymisen vuoksi. Riippuvuudet myös kehittyvät vaihteittain, ajan myötä. Joku saattaa kärsiä lievistä oireista internetin käytön vuoksi, mutta ei välttämättä ole riippuvainen internetin käyttämisestä. Tavaksi tullut tai piintynyt internetin käyttö on ehkä yhteydessä pienempiin nettiriippuvuuden oireisiin tavallisten käyttäjien keskuudessa. Oireena saattaa olla esimerkiksi kontrollin menetys omasta internetin käytöstä ja kasvanut käyttömäärä. (Song ym. 2004, 384, 390.)

Nettiriippuvuus voi myös olla riippuvuuden jatkumon päässä. Jatkumo alkaa jonkin asiasta pitämisestä, jatkuu sen asettamiseen etusijalle, vähitellen siitä saattaa tulla tapa, myöhemmin ehkä pakkomielle ja lopulta riippuvuus. Kaikki riippuvuudet eivät välttämättä ole kielteisiä (esimerkiksi juokseminen tai meditaatio), ja internet saattaa parantaa joidenkin ihmisten itsetuntoa ja tehdä heistä vahvempia. (Johnson 2009, 9–25.) Riippuvuus tosin ei välttämättä ole juuri oikea termi kuvaamaan näitä asioita, koska riippuvuus on periaatteessa kielteinen asia ja siihen liittyvät esimerkiksi vieroitusoireet (vrt. Charlton & Danforth 2007, 1533). Pääasia on: kuka sanoo, mikä on liikaa? Jos joku esimerkiksi on irtisanottu töistä liiallisen internetin käytön vuoksi, mutta hän onkin todellisuudessa ollut tyytymätön työhönsä ja käyttänyt siksi internetiä työajalla, onko hän riippuvainen internetin käytöstä? On pohdittava, milloin ongelma liittyy liialliseen internetin käyttöön. Jos käyttäjällä on tunne, että internetin käyttöä täytyy jatkaa siksi, että ei ole vaihtoehtoa, on internetin käyttö ongelmallista. (Johnson 2009, 9–25.)

Keith Beard (2005) on kehittänyt mallin, jonka avulla internetin ongelmallista käyttöä voidaan käsitteellistää. Mallissa on eri ulottuvuuksia, joista biologinen korostaa niitä neurokemiallisia muutoksia, joita ihmisessä saattaa tapahtua riippuvuutta aiheuttavan käyttäytymisen aikana.

Internetin käyttäjällä ei välttämättä ole elimistössä riittävästi serotoniinia tai dopamiinia, ja näiden puute saattaa aiheuttaa riippuvuutta internetin käyttöön. Psykologisesti internetiriippuvuus liittyy mahdollisesti ehdollistumiseen esimerkiksi erilaisille kuville tai äänille, joita tietokoneen käyttöön liittyy. Ihminen saattaa tulla riippuvaiseksi tunteista, joita verkon käyttö aiheuttaa. Jokin toiminto internetissä, esimerkiksi saapuneiden sähköpostien tarkastaminen, saattaa aiheuttaa samankaltaista riippuvuutta kuin rahapeliautomaattien pelaaminen. Rahapeliautomaattia pelatessa voitto vahvistaa riippuvuutta ja saa ehkä pelaamaan lisää. Nettiiriippuvuudessa saapunut sähköposti saattaa olla se ”voitto”, jonka vuoksi sähköpostilaatikko on avattava yhä useammin, ja saapuneet sähköpostit edelleen lisäävät riippuvuutta. Sosiaalisen näkemyksen mukaan on erilaisia perheeseen liittyviä, sosiaalisia tai kulttuurisia tekijöitä, jotka saavat aikaan liiallista internetin käyttöä. Internet toimii pakopaikkana esimerkiksi perheen kriisiltä. Internetin liikakäyttö saattaa myös aiheuttaa sosiaalisia ongelmia. Liiallisen käytön aikana internet nähdään ehkä tärkeimpänä tarpeiden täyttäjänä. (Beard 2005, 9.)

USA:ssa kaksi seikkaa on ajanut nettiiriippuvuuden tutkimusta eteenpäin: yritykset ja niiden intressit, kun nettiiriippuvuus laskee tuottavuutta työntekijöiden kuluttaessa työaika verkossa, sekä sosiaalipsykologian tieteenala, kun yhä enemmän puhutaan ihmisistä, jotka ovat menettäneet työnsä tai reputtaneet koulussa liiallisen internetin käytön vuoksi (King 1996). Internetiä voidaan käyttää tehtävien tekemisen lykkäämiseen, mikä saattaa vaikuttaa juuri yritysten tuottavuuteen. Jotkut yritykset ovat ryhtyneet valvomaan työntekijöidensä internetin käyttöä tai asettaneet internetin käyttöön liittyviä sääntöjä tai käytäntöjä työpaikalla. Erilaisten verkon käyttöä rajoittavien ohjelmien vaikuttavuutta ei ole kuitenkaan tutkittu. (Davis ym. 2002, 341.)

2.3.2 Nettiiriippuvuus tutkimuksessa – opiskelijat suurennuslasin alla

Nettiiriippuvuuden tutkimus on vielä verrattain vähäistä, mutta tieteellinen tutkimus lisääntyy jatkuvasti (Beard 2005, 7). Empiirisissä tutkimuksissa otokset ovat usein olleet pieniä ja itsevalikoituneita, ja nettiiriippuvuuden tutkimista vaikeuttaa kiistely ilmiön määritelmästä ja olemassaolosta. Suurin osa internetin käyttämisestä koskevista tutkimuksista ilmaisee verkon käyttöön liittyvää positiivista vaikutusta (Morgan & Cotten 2003, 133–135). Enemmistö tutkimuksesta on määrällistä: 140 tieteellistä artikkelia nettiiriippuvuudesta koonneessa analyysissä löydettiin vain kymmenen artikkelia, joissa oli käytetty laadullista menetelmää (Douglas 2008, 3042). Tutkimusten aiheet voidaan jakaa karkeasti viiteen luokkaan: survey-tutkimukset, joissa vertaillaan liiallisesti ja sopivasti internetiä käyttäviä, survey-tutkimukset, joissa tutkitaan nettiiriippuvuudelle riskialttiita ryhmiä (useimmiten opiskelijoita), tutkimukset liialliseen internetin käyttöön liittyvistä psykometrisistä ominaisuuksista, tapaustudkimukset liiallisesta verkon käytöstä sekä korrelaatio-tutkimukset internetin liikakäytön ja muun käyttäytymisen kuten masennuksen tai itsetunnon välillä. Pääongelmina nettiiriippuvuuden tutkimuksessa ovat usein otosten pieni koko ja tutkimusten toteuttaminen tietystä alajoukossa, esimerkiksi juuri opiskelijoilla. Yleisen määritelmän puuttuminen tekee tiedon vertailusta lähes merkityksetöntä. (Widyanto & Griffiths 2007, 142.)

Tutkimusten mukaan noin 5,9–13 prosenttia internetin käyttäjistä kärsii jonkinlaisista internetin käyttöön liittyvistä ongelmista. Eurooppalaisista ja amerikkalaisista yliopisto-opiskelijoista noin 15 prosenttia tuntee jonkun, joka on nettiiriippuvainen. Nettiiriippuvuus on havaittu sekä ihmisten kertomuksista internetin liiallisesta käytöstä ja sen seurauksista että tutkimuksessa. Nettiiriippuvaiset kokevat ongelmia elämän eri osa-alueilla, kuten työssä, koulussa tai sosiaalisissa suhteissa, ja he saattavat esimerkiksi olla masentuneita tai yksinäisiä. (Morahan-Martin 2005, 39, 42–44.)

Kimberly Youngin (1996) yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa nettiiriippuvaisiksi määritellyt (n = 396) käyttivät enemmän aikaa internetissä kuin kontrolliryhmä (n = 100). Riippuvaiden ryhmässä internetissä käytetty aika kasvoi sitä mukaa kun internet tuli tutummaksi, kun kontrolliryhmällä käytetty aika pysyi melko samana. Riippuvaiset käyttivät enemmän niin sanottuja

kaksisuuntaisia kommunikaatiotoimintoja internetissä ja kävivät esimerkiksi reaaliaikaisia keskusteluja. Kontrolliryhmä ennemmin hankki tietoja hakukoneiden tai uutisryhmien kautta ja käytti internetiä tiedonhaun ja kommunikaation välineenä. (Young 1996.) Myös muissa tutkimuksissa on havaittu liiallisen internetin käytön olevan yhteydessä interaktiivisiin internetin käytön muotoihin (Davis ym. 2002, 342).

Internetin liiallinen käyttö aiheuttaa sekä henkilökohtaisia ongelmia että ongelmia töissä ja kotona. Ongelmat voidaan luokitella viiteen luokkaan: opiskeluun liittyvät, sosiaalisiin suhteisiin liittyvät, taloudelliset, ammatilliset sekä fyysiset. Useimmiten vakavia ongelmia aiheuttavat liiallisen internetin käytön vaikutukset opiskeluun. Opiskelijat surffaavat internetissä silloin kun heidän pitäisi tehdä kotitehtäviä tai lukea tenttiin. Yöllinen internetin käyttö saattaa vaikeuttaa heräämistä aamun kurssille. Vaikka internet on erinomainen tutkimuksen ja opintojen apuväline opiskelijalle, vaikeudet internetin käytön kontrolloimisessa saattavat johtaa huonoihin arvosanoihin, koeajalle ja jopa yliopistosta erottamiseen. Liiallinen verkon käyttö aiheuttaa melko usein vakavia ongelmia myös parisuhteissa, suhteissa lapsiin ja ystävyyssuhteissa. Riippuvaiset käyttävät vähemmän aikaa elämässään olevien oikeiden ihmisten kanssa ja enemmän aikaa internetissä. He saattavat käyttää internetissä olemista tekosyynä kodin askareiden välttelyyn ja laiminlyödä välttämättömiä tehtäviä. Läheiset ajattelevat ensin, että liiallinen internetin käyttö on vain vaihe ja toivovat sen menevän nopeasti ohi. Kun näin ei olekaan, pyritään internetissä kulutettu lisääntyvä aika kyseenalaistamaan, mikä taas saa riippuvaisen vihaiseksi ja kieltämään ongelmansa. Lopulta riippuvaiset valehtelevat internetissä käytetystä ajasta ja pyrkivät piilottelemaan internetin käyttöään. Tämä kaikki luo epäluottamusta esimerkiksi parisuhteissa. Riippuvaiset kertovat vakavista ongelmista töissä, koska he käyttävät internetiä omiin tarkoituksiinsa työpaikalla ja työajalla. Fyysiset seuraukset liiallisesta internetin käytöstä eivät ole niin suuret kuin esimerkiksi alkoholiriippuvuudesta, mutta fyysisiä ongelmia on kuitenkin nähtävissä. Riippuvaiset saattavat käyttää internetissä paljon aikaa etenkin illalla ja öisin, jolloin uni jää vähäiseksi. Myös istuminen tietokoneen ääressä pitkiä ajanjaksoja kerrallaan vaikuttaa ongelmisten fyysiseen kuntoon. (Young 1996.)

Kielteisistä seurauksista huolimatta tutkitusta nettiriippuvaisten ryhmästä yli puolet ei halunnut vähentää internetin käyttöään. Vähän alle puolet yritti erilaisin keinoin lyhentää internetissä vietettyä aikaa. He esimerkiksi hankkiutuivat eroon modeemeistaan tai jopa tietokoneistaan. Tässä tutkimuksessa interaktiiviset nettitoiminnot näyttivät olevan enemmän riippuvuutta aiheuttavia kuin yksipuoliset toiminnot, kuten uutisten lukeminen. Tutkitut ongelmakäyttäjät olivat suhteellisen uusia internetin käyttäjiä. On arveltavissa, että vasta aloittaneilla käyttäjillä on suurempi riski kokea ongelmia kuin enemmän käyttäneillä. (Young 1996.) Nykyisin tosin lapset ja nuoret alkavat käyttää internetiä yleensä jo varsin varhain, joten tämä arvelu ei välttämättä pidä enää paikkaansa. Ylipäänsä internet on nykyisin erilainen kuin Youngin tutkimuksen aikoihin, lähes 15 vuotta sitten.

Nettiriippuvuuden käsitteen ristiriitaisuus on usein yhdistetty Kimberly Youngin itsensä tarjoamiin nettiriippuvuuden hoito- ja konsultaatiopalveluihin. Asia on myös uusi, ja etenkin Yhdysvalloissa siitä yritetään usein löytää yksiselitteisen sairauden olemusta. (Peltoniemi 2006.) Keith Beardin ja Eve Wolfin (2007) mukaan Young on tutkimuksissaan kerännyt laajoja otoksia ja hänen tutkimuksensa ovat luotettavia (Beard & Wolf 2001, 377). On vaikea sanoa, onko nettiriippuvuus todella riippuvuutta vai ennemmin hillitsemishäiriö, tai onko olemassa mitään negatiivista internetiin liittyvää häiriötä. Jos nettiriippuvuuden olemassaolo kiistetään, niin on tietysti kysyttävä, kuinka selitämme kaikki ne ihmiset, jotka tuntevat olevansa riippuvaisia ja käyttävät valtavasti aikaa internetissä. (Surratt 1999, 10.) Vaikka Youngin tutkimusta on kritisoitu muun muassa metodologisista valinnoista, otoksen pienestä koosta ja vastaajien valikoitumisesta, se on kuitenkin ollut alkuna nettiriippuvuusilmiön laajempaan tutkimiseen (Widyanto & Griffiths 2007, 143).

Eri tutkimuksissa nettiriippuvuutta on usein mitattu juuri Youngin *Internet Addiction* -testillä. Eri tulosten mukaan ihmiset, joilla on nettiriippuvuuden oireita, kärsivät masennusoireista, tosielämän sosiaalisten kontaktien puutteesta, yksinäisyydestä, unihäiriöistä, ujoudesta ja vähäisestä

kommunikaatiosta perheen kesken. (Fortson ym. 2007, 137; Odaci & Kalkan 2010; Morahan-Martin 2005, 39, 42–44.) Nettiriippuvuutta tarkastelleissa tutkimuksissa on huomattu yhteys nettiriippuvuuden ja masennuksen välillä, mutta on epäselvää millainen syy-seuraussuhde näiden välillä on. Aiheuttaako nettiriippuvuus masennusta, vai hakeutuvatko jo valmiiksi masentuneet herkemmin internetiin (Morahan-Martin 2005, 41)?

Tutkimus internetin käytön ja psykososiaalisen terveyden välisestä yhteydestä on monitulkintaista. Krautin ym. (2002) tutkimuksen mukaan masennus ja yksinäisyys pahenivat, kun internetissä käytetty aika kasvoi. Jatkotutkimuksessa tätä ei kuitenkaan enää huomattu, eikä toisessa samankaltaisessa tutkimuksessa yhteyttä löydetty. On kuitenkin esitetty, että masennuksesta tai yksinäisyydestä kärsivät ihmiset ajattelevat olevansa sosiaalisesti vähemmän kyvykkäitä kuin ihmiset, joilla ei ole tällaisia ongelmia. Tämä saattaa johtaa siihen, että masennuksesta ja yksinäisyydestä kärsivät hakeutuvat sosiaaliseen kanssakäymiseen mieluummin internetissä kuin todellisessa elämässä. Mieltyminen käyttämään internetiä sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen saattaa johtaa liialliseen tietokonevälitteiseen sosiaaliseen kanssakäymiseen, joka sitten osaltaan pahentaa alkuperäisiä ongelmia ja luo myös uusia esimerkiksi kotona, töissä tai koulussa. Masennuksesta tai yksinäisyydestä kärsivät pitävät internetissä kommunikoinnista esimerkiksi siksi, että verkossa voi kertoa itsestään, mitä haluaa, ja siellä on mahdollista kontrolloida muiden mielikuvia itsestään. Internetissä kommunikointi on helppoa, siellä on vähän riskejä ja se saattaa olla jännittävämpää. On esitetty näkemyksiä, että ihmissuhteet internetissä eivät eristä, vaan internet houkuttelee juuri eristyneisyydellään. (Caplan 2003, 626, 631; Kraut ym. 2002.) Internetin keskusteluryhmät, chatit tai pikaviestintätyökalut saattavat myös tukea ihmisiä vaikeissa tilanteissa ja ehkäistä masennusta vertaistuen avulla (Morgan & Cotten 2003, 133–135).

Yhdysvaltojen itäosan yliopistoissa tehdyn tutkimuksen mukaan miehet ja naiset käyttävät aikaansa eri tavoin internetissä ainakin siten, että naiset käyttävät useammin sähköpostia ja miehet viettävät enemmän aikaa chat-huoneissa ja pelejä pelaten. Miehet käyttävät internetiä useammin viihteellisiin tarkoituksiin, kun naiset käyttävät sitä opiskeluun ja kommunikointiin. (Morgan & Cotten 2003; Fortson ym. 2007, 137.) Myös nuoremmissa ikäluokissa tyttöjen ja poikien on raportoitu käyttävän verkkoa eri tarkoituksiin siten, että tytöt pitävät muihin yhteyttä internetin avulla, tapaavat siellä uusia ihmisiä ja liittyvät erilaisiin ryhmiin, kun pojat ennemmin käyttävät internetiä yleiseen verkkosivujen selailuun tai (väkivalta)pelien pelaamiseen. (Odaci & Kalkan 2010, 1091–1092.) Internetin käyttötapojen sukupuolierot ovat varmasti ajan mittaan muuttuneet. Internetin käyttötavat ylipäänsä muuttuvat nopeasti, ja nykyajan miehet ja naiset käyttävät verkkoa luultavasti eri tavalla kuin viisikin vuotta sitten.

Yksi riippuvuuden tunnusmerkki on kyvyttömyys lykätä mielihyvää, vaikka lykkäämisellä olisi positiivisia seurauksia pitkällä aikavälillä. Esimerkiksi alkoholistit saattavat päättää juovansa tai tupakoijat polttavansa, vaikka he hyvin tietävät, että näiden päätösten seuraukset saattavat johtaa humalatilaa tai sairauksiin. Rahapelaaja pelaa rahansa tietäen, ettei välttämättä voita. On ehdotettu, että samanlainen ongelma liittyy liialliseen internetin käyttöön. Jos kuluttaa aikaansa paljon internetissä, on käytetty aika ehkä pois sosiaalisista suhteista tai työnteosta. Saville ym. (2010) tutkivat nettiriippuvuuden ja viivevarauksen (*delay discount*, suom. kirjoittajan) välistä suhdetta yhdysvaltalaisen yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa. Nettiriippuvuuden on aiemmin havaittu sisältävän impulsiivisia taipumuksia. Impulsiivisuudella tarkoitetaan tässä pienemmän ja aiemman palkinnon valitsemista suuremman ja myöhemmän sijaan. Tutkimukseen osallistui 276 opiskelijaa tietyltä psykologian kurssilta. He täyttivät nettiriippuvuutta mittaavan lomakkeen sekä kyselyn, jossa heidän piti valita esimerkiksi, ottaisivatko he mieluummin sata dollaria nyt vai kaksisataa dollaria kuukauden päästä. Tutkijat vertailivat nettiriippuvaisten ja ei-riippuvaisten vastauksia siten, että valitsivat neljätoista sellaista henkilöä, jotka olivat nettiriippuvuutta mittaavassa testissä saaneet siihen viittaavia pisteitä ja vertasivat heidän vastauksiaan viivevaraustestissä sellaisten henkilöiden vastauksiin, jotka olivat mahdollisimman samankaltaisia iän, sukupuolen ja arvosanojen suhteen, mutta eivät olleet luokiteltuja nettiriippuvaisiksi. Tulosten mukaan nettiriippuvaiset opiskelijat valitsivat useammin pienemmän ja lähempänä olevan palkinnon,

kun ei-riippuvaiset valitsivat kauemman ja suuremman. Yhdessä aiempien tutkimusten kanssa tämä tulos vahvistaa väitettä, jonka mukaan nettiriippuvaiset olisivat impulsiivisempia kuin ei-riippuvaiset. Nettiriippuvuus on tämän tutkimuksen mukaan luokiteltavissa riippuvuudeksi muiden riippuvuuksien joukkoon. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan selvitetty päihteiden käyttöä eikä kysytty, millä tavalla aikaa internetissä käytettiin. Saattaa olla, että alkoholiongelmia tai rahapelaaminen verkossa vaikuttavat impulsiivisuuteen, ei nettiriippuvuuteen. (Saville ym. 2010, 273–283.) Nettiriippuvuustesti myös mittaa lähinnä internetin väärinkäytön seurauksia, ei itse käyttäytymistä (Velezmoro ym. 2010, 1526–1529).

Jenna Kurkipuro (2009) esittelee ammattikorkeakoulun opinnäytetyössään neljäätoista eri tutkimusta lasten ja nuorten nettiriippuvuudesta. Hän on yhdistellyt tutkimusten tuloksia ja jakanut tulokset kolmeen osa-alueeseen: nettiriippuvuus sosiaalisena ongelmana, nettiriippuvuus psyykkisten ongelmien kasautumana ja nettiriippuvuudelle altistavat tekijät. Nettiriippuvuuteen sosiaalisena ongelmana liittyivät näissä tutkimuksissa yksinäisyys, ihmissuhdeongelmat, eristäytyminen perheestä ja ystävistä sekä heikot sosiaaliset taidot. Nettiriippuvuuden kanssa esiintyviä psyykkisiä ongelmia ovat esimerkiksi neuroottisuus, psykoottisuus, valehtelu, ajanhallinnan vaikeus, tunneperäiset oireet, hyperaktiivisuus, käytöshäiriöt, masennus, itsetunto-ongelmat, pakko-oireyhtymä sekä itsemurha-alttius. Nettiriippuvuudelle ovat tarkastelluissa tutkimuksissa altistaneet miessukupuoli, päivittäinen ja pitkäkestoinen internetin käyttö, keskusteluryhmät, sähköposti, nettipelaaminen, ostaminen ja lukeminen internetissä, vapaa-ajan vietto pääosin verkossa, tiedostojen lataaminen, uusien ystävyysuhteiden solmiminen internetissä, pikaviestiohjelma ja chatit, koulunkäyntiin sitoutumattomuus sekä perheen sisäiset ongelmat. (Kurkipuro 2009, 54.)

Suomessa nettiriippuvuutta on tutkittu vain vähän (esim. Koivisto 2009; Kaltiala-Heino ym. 2004; Korkeila ym. 2010). Korkeila ym. (2010) tarkastelevat Suomessa turkulaisten opiskelijoiden nettiriippuvuutta sähköpostitse välitetyn nettikyselyn avulla ($n = 1\,825$). Käytännössä kaikki vastaajat käyttävät internetiä useammin kuin kerran viikossa. Vastoin tutkijoiden luuloa miehet käyttävät internetiä naisia enemmän keskustelupalstoihin ja reaaliaikaisiin keskusteluihin. Miesten keskiarvo nettiriippuvuustestissä (IAT) on korkeampi kuin naisten. Nettiriippuvuustestin tulos yhdistyy internetin käyttötarkoituksista aikuisviihteeseen, pelien pelaamiseen, chatteihin ja keskusteluihin. Yleisimmät syyt käyttää internetiä tutkimuksessa ovat tiedon etsiminen ja sähköpostien lukeminen. (Korkeila ym. 2010, 238–240.)

Mia-Veera Koivisto (2009) on selvittänyt masennuksen ja nettiriippuvuuden yhteyttä ($n = 8821$). Nettiriippuvuus ja masennus esiintyvät tutkimushenkilöillä usein samanaikaisesti. Tutkimukseen osallistuneiden keski-ikä oli 32 vuotta, nuorin vastaaja oli 11-vuotias ja vanhin 77-vuotias. Masentuneiden nettiriippuvuustestin pistemäärän keskiarvo oli korkeampi kuin ei-masentuneilla. Nettiriippuvaisia oli huomattavasti enemmän masentuneiden (35,7 %) kuin ei-masentuneiden (7,6 %) joukossa. Masennus ja nettiriippuvuus ovat kuitenkin monimuotoisia ilmiöitä, eikä kausaalisuhteita voi päätellä samanaikaisesti tehdyllä mittauksella. Tutkimuksen laadullisessa osuudessa pyrittiin kartoittamaan esimerkiksi sitä, mihin asioihin kirjoittajat internetissä kertoivat tullessa riippuvaisiksi. Kaiken ikäiset kirjoittajat kuvasivat useita samanaikaisia toimintoja, joista he olivat tulleet riippuvaisiksi. Muun muassa chatit, keskustelualueet ja irc-galleria mainittiin. Internetin käyttöön liitetään vahvoja merkityksiä, jotka vaikeuttavat internetistä irroittautumista tai koetun riippuvuuden käsittelyä. Internetin suuri rooli työelämässä tai opinnoissa tekee internetin käytöstä välttämättömyyden, josta kokonaan luopuminen ei vaikuta realistiselta tai edes saavutettavalta vaihtoehdolta. Internet on työn ja opiskelun lisäksi myös muun arkielämän keskeinen sisältö, kun verkossa on ystävyysuhteita, nettipelaaminen on harrastus tai internetyhteisöt ovat tärkeitä. Nettiriippuvuus oli tässä tutkimuksessa aiheuttanut sosiaalisia ongelmia erityisesti perheenjäsenten välillä. Internetin liiallisesta käytöstä aiheutuu mielipahaa, syyllisyyden tunteita ja riitoja puolison kanssa, liittyen esimerkiksi internetissä kulutetun ajan määrään tai sen sisältöihin (esim. netti-seksi tai pelaaminen). Sosiaalisten suhteiden vaivattomuus internetissä koettiin aineistossa ensin miellyttävänä, mutta myöhemmin myös koukuttavana. (Koivisto 2009, 47–70.)

Kouluterveyskyselyssä 2010 pääkaupunkiseudun lukion ensimmäisen ja toisen vuosikursin opiskelijatyöistä 30 prosenttia ja pojista 31 prosenttia kertoo internetin käytön aiheuttavan ongelmia vuorokausirytmisissä. Ammatillisten oppilaitosten samanikäisistä opiskelijoista tytöistä 21 prosenttia ja pojista 22 prosenttia on vastannut näin. Sekä lukiolaisista pojista että tytöistä 32 prosenttia sanoo internetin käytön aiheuttavan ongelmia opiskelussa, ammatillisissa oppilaitoksissa 12 prosenttia tytöistä ja 11 prosenttia pojista on tätä mieltä. (Puusniekka 2010.) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa opiskelijoista 42 prosenttia on vastannut olleensa melko usein internetissä pitempään kuin oli alun perin ajatellut. 13 prosenttia kertoo näin käyneen usein. Opiskelijamiehistä 19 prosenttia ja naisista 14 prosenttia arvelee verkossa käytetyn ajan haittaavan opiskelua, ja yhtä yleistä on internetin käytön haitallinen vaikutus vuorokausirytmiiin. Ongelma on korostunut yliopistossa opiskelevilla miehillä. (Kunttu & Huttunen 2009, 69.)

Yhdysvalloissa ensimmäisten nettiriippuvuustutkimusten jälkimainingeissa yliopisto-opiskelijoita ryhdyttiin pitämään riskiryhmänä nettiriippuvuuden suhteen (Surratt 1999, 68). Pienelle osalle opiskelijoista internetin käyttö saa aikaan ongelmia, kuten himoa viettää verkossa enemmän aikaa, unihäiriöitä tai masennusta. Nettiriippuvaisien on raportoitu olevan useammin miehiä, jotka ovat käyttäneet internetiä lähinnä viihteellisiin tarkoituksiin ja esimerkiksi pelaamiseen. (Fortson ym. 2007, 138.) Opiskelijoita on mahdollisesti tutkittu paljon myös siksi, että opiskelijajoukkoja on helppo luennoilta rekrytoida vastaamaan kysymyksiin, ja opiskelijoiden tiedetään käyttävän internetiä runsaasti. Opiskelijat saattavat myös todella olla haavoittuvaisempia nettiriippuvuuden suhteen, koska internetistä on tullut niin oleellinen osa opiskelua. Internetiä voi ja pitää käyttää kampuksen joka kulmalla, ja opiskelijoiden tulee kehittää internetin käyttötaitojaan jatkuvasti (Nalwa & Anand 2007, 653). Yhdysvalloissa yliopistojen opintoneuvojat ovat olleet sitä mieltä, että opiskelijoilla on suuri riski tulla riippuvaisiksi internetistä, koska heitä kannustetaan käyttämään internetiä kampuksilla ja mahdollisuus tietokoneen käyttöön on ympärivuorokautista. Opiskelijoiden internetin väärinkäyttöä saattavat edistää esimerkiksi ilmainen ja rajoittamaton käyttömahdollisuus, pitkät periodit suunnittelematonta aikaa tai uudenlainen vapaus vanhempien valvonnasta. Internetin käyttöön rohkaistaan, ja internetissä on helpompi ystävystyä, etenkin jos kokee vaikeaksi tutustua ihmisiin tosielämässä. (Young 2004, 409–410.)

Nettiriippuvaiset opiskelijat eivät välttämättä ymmärrä tai tunnista ongelmaansa. Opiskelijat saattavat paeta verkkoon opiskelun aiheuttamaa stressiä, kun toisaalta yliopistot ja tiedekunnat kannustavat käyttämään internetiä opiskelun välineenä. Opiskelijoiden nettiriippuvuuteen liittyy esimerkiksi unenpuutetta tai väsymystä ja opiskelijoiden arvosanat saattavat laskea. Opiskelijoiden panostus parisuhteisiin vähenee, ja he vetäytyvät opiskelijaelämän aktiviteeteistä. He saattavat olla ärtyneitä, jos he eivät pääse internetiin, ja kieltävät ongelman vakavuuden. Opiskelijat ehkä järkeilevät, että internetissä oppii enemmän kuin kurseilla ja mahdollisesti valehtelevat verkossa käytetystä ajasta. Opiskelijat eivät välttämättä ota internetin käytön ongelmia tosissaan ja saattavat olla sitä mieltä, että voivat lopettaa koska tahansa. (Young 2001.)

Opiskelijat käyttävät internetiä sekä opiskelutarkoituksiin että ylipäänsä osana opiskelijaelämää. Opiskelijoiden välillä eri maissa on kulttuurieroja verkon käytön suhteen, ja esimerkiksi Taiwanissa opiskelijat saattavat alkaa käyttää internetiä vasta kun muuttavat pois kotoa kampuksille, sillä kotona ei välttämättä ole ollut internetyhteyttä. Internetistä kuitenkin tulee tärkeä osa opiskelijaelämää esimerkiksi sosiaalisten verkostojen luomisessa ja ylläpitämisessä. Internetiä voidaan lähestyä kommunikaation näkökulmasta ja ajatella sen olevan yksi joukkotiedotusvälineistä television ja sanomalehtien rinnalla. Ongelmallisesti internetiä käyttävät taiwanilaiset yliopisto-opiskelijat (n = 54) käyttävät huomattavasti enemmän aikaa (20–25 t/viikko) internetin käyttöön kuin ei-riippuvaiset (5–10 t/viikko, n = 856). Riippuvaiset myös pitävät internetiä enemmän hauskana ja viihdyttävänä, ja ajattelevat internetin voivan auttaa heitä pakenemaan todellisen maailman velvollisuuksia. Ongelmia kokeneet kertovat, että internetin käyttö vaikuttaa kielteisesti heidän opiskeluunsa ja jokapäiväiseen elämäänsä. Sekä kielteisiä seurauksia kokeneet että muut ovat sitä mieltä, että internet vaikuttaa myönteisesti sosiaalisiin suhteisiin ystävien kanssa. (Chou & Hsiao 2000, 65–78.)

Beverly Fortsonin ym. (2007) tutkimuksessa tarkastellaan internetin käyttöä yhdysvaltalaisen yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa kyselylomakkeen avulla. Päivittäin käyttää internetiä 411 opiskelijasta 90 prosenttia. Miesten ja naisten välillä ei ole eroa internetin käyttöön kulutetun ajan suhteen, mutta tässäkin miehet käyttävät internetiä enemmän viihteellisiin tarkoituksiin ja naiset opiskeluun ja yhteydenpitoon. Masennuksen ja internetin käyttöön kuluneen ajan välillä ei ole yhteyttä, mutta masennus ja internetin käytön useus sosiaaliseen kanssakäymiseen korreloivat keskenään. Vastaajat, joilla esiintyy enemmän nettiriippuvuuteen viittaavia oireita, käyttävät internetissä enemmän aikaa, ovat vähemmän sosiaalisia todellisessa elämässä ja heillä on myös enemmän masennuksen oireita kuin heillä, joita ei nettiriippuvaisiksi luokitella. Toisaalta voidaan myös arvioida, että masennuksen oireista kärsivät pyrkisivät ehkä välttelemään todellisen elämän kontakteja ja käyttäisivät enemmän aikaa internetissä. (Fortson ym. 2007, 142.)

Tutkimuksessa 386 opiskelijan mieltymyksistä käyttää internetiä sosiaalisissa suhteissa ja internetin käytön negatiivisista seurauksista, masennus ja yksinäisyys ennustavat mieltymystä käyttää verkkoa sosiaalisissa suhteissa. Halu käyttää internetiä sosiaaliseen kommunikointiin liittyy vahvasti oireisiin patologisesta internetin käytöstä. Yksinäisyys vaikuttaa internetin valintaan sosiaalisen kommunikaation välineenä enemmän kuin masennus. (Caplan 2003, 640–641.) Nuorena yleensä koetaan ensimmäisiä romanttisia ihmissuhteita, ja internetissä ihmisten tapaaminen saattaa olla erityisen houkuttelevaa, koska siellä ei välttämättä tarvitse paljastaa itsestään tosiasioita, vaan saa olla juuri sellainen kuin haluaa. Nettiriippuvuudella on yhteys sekä yksinäisyyteen että seurusteluhuoliin. Nämä saattavat olla toistensa syitä ja seurauksia, kuinka päin vain. Nettiriippuvaiset haluavat tietää, mitä internetissä on meneillään silloinkin, kun eivät itse käytä internetiä, ja heidän on vaikea kontrolloida itseään internetin käytön suhteen. (Odaci & Kalkan 2010.)

Liiallisen internetin käytön ongelmia kokeneet opiskelijat ovat todennäköisemmin miehiä ja teknologisesti taitavampia kuin muut. Ongelmallisesti internetiä käyttävät saattavat käydä useammilla sivuilla kuin muut, heillä internetin käyttöön on enemmän syitä, ja he käyttävät internetiä itsetuntoon ja sosiaaliseen vapautumiseen liittyvistä syistä. Nettiriippuvaiset ovat yksinäisempiä kuin muut ja käyttävät internetiä rentoutuakseen, jutellakseen muiden kanssa, tavatakseen muita ihmisiä ja saadakseen tukea vaikeuksissa. He ovat ystävällisempiä ja avoimempia verkossa kuin oikeassa elämässä. Nettiriippuvaiset myös todennäköisemmin pelaavat sosiaalisesti interaktiivisia pelejä, kokevat internetissä jutteleminen ihmisten kanssa hauskemaksi kuin ei-riippuvaiset, kertovat internetissä salaisuuksia helpommin kuin todellisessa elämässä ja kokevat internetin anonyymiteetin vapauttavana. Internet on heille sosiaalisesti vapauttavaa, ”sosiaalisen kommunikaation Prozac”. (Morahan-Martin & Schumacher 2000, 13–26.) Yhdysvaltalaisen korkeakoulun ensimmäisen vuoden opiskelijoilla internetin käyttäminen sähköpostiin, chat-huoneissa ja pikaviestintään vähentää masennuksen oireita ja toisaalta internetpelien pelaaminen ja ostosten tekeminen internetissä lisäävät todennäköisyyttä masennusoireisiin. Internetin käyttäminen kommunikointiin saattaa lisätä hyvinvointia, kun muunlaiset internetin käyttötavat saattavat heikentää hyvinvointia. (Morgan & Cotten 2003, 137–140.)

Kuwaitilaisen tutkimuksen mukaan opiskelijoilla ei ole selkeää määritelmää tai ymmärrystä siitä, mitä nettiriippuvuus on, ja monet uskovat sen olevan vain huono tapa ja hyvien neuvojen riittävän hoidoksi. Suurin osa opiskelijoista käyttää internetiä päivittäin tai joka toinen päivä. Verkossa käytetyllä ajalla mitattuna tässä tutkimuksessa 42,5 prosenttia miesopiskelijoista ja 37,4 prosenttia naisopiskelijoista käyttää internetissä 15–28 tuntia viikossa ja 23,3 prosenttia miehistä ja 16,1 prosenttia naisista yli 28 tuntia viikossa. Näin pitkät ajat internetin käytössä saattavat viitata nettiriippuvuuteen, mutta käytetty aika on kuitenkin vain yksi riippuvuuden indikaattori. Muilla kysymyksillä mitattuna noin 25 prosenttia näistä kuwaitilaisista naisopiskelijoista ja noin 50 prosenttia miehistä tässä tutkimuksessa on jollain tasolla riippuvaisia internetin käytöstä. Tämänkin tutkimuksen mukaan miesopiskelijat siis ovat useammin nettiriippuvaisia kuin naisopiskelijat. (Hamade 2009, 5–13.) Tulosten arvioinnissa on otettava huomioon erot kulttuurisessa ja sosiaalisessa ympäristössä eri maiden välillä. Kuwaitissa on esimerkiksi arvioitu miesten korkeamman

nettiriippuvuusasteen selittyvän osaksi sillä, että miesopiskelijoilla on enemmän vapauksia kuin naisilla viettää aikaa opiskelun ulkopuolella, poissa kotoa esimerkiksi internetkahviloissa (Hamade 2009, 13).

Kun on vaikea määritellä, mikä on liiallista internetin käyttöä, ovatko ihmissuhteet internetissä jollakin tavoin huonompia kuin reaali maailmassa tai millaisia piirteitä nettiriippuvuuteen liittyy, on vaikea myös tutkia ilmiötä ”nettiriippuvuus” ja esittää internetin käytöstä jonkinlaisia suosituksia. Alkoholin, tupakan tai huumeiden osalta on yksiselitteistä, että liiallinen käyttö on haitallista, ja päihteiden käyttöä yhteiskunnassa pyritään jatkuvasti vähentämään. Internetin käyttöä sen sijaan pyritään enemmän lisäämään, ja internetin käyttötaidot kuuluvat jo tietoyhteiskunnan kansalaisoikeuksiin tai -velvollisuuksiin. Verkossa kuitenkin on paljon sellaista sisältöä, johon riippuvuus saattaa syntyä, kuten rahapelit, muut pelit tai erilaiset keskustelut. Tutkimusten mukaan sosiaaliset suhteet internetissä ovat yhteydessä todellisen elämän kielteisiin ilmiöihin, kuten masennukseen tai yksinäisyyteen. Ujot, masentuneet ja yksinäiset saattavat kokea löytävänsä internetistä helpommin seuraa, mutta toisaalta pitkien aikojen viettäminen vain virtuaali maailmassa saattaa lisätä ahdistusta todellista maailmaa kohtaan.

Nettiriippuvuus selvästi on ilmiö, jota tulee edelleen tarkastella, mutta sitä ehkä pitäisi nimetä ja määritellä uudestaan. Nettiriippuvuuden sijaan voitaisiin puhua esimerkiksi virtuaalitodellisuusriippuvuudesta (Peltoniemi 2006). Young (1996) ryhtyi tutkimaan juuri internetiriippuvuutta (*internet addiction*, IA), kun sittemmin esimerkiksi Caplanin (2003) tutkimuskohteena on ollut myös ongelmallinen internetin käyttö (*problematic internet use*, PIU). Opiskelijat käyttävät internetiä jatkuvasti sekä opinnoissa että vapaa-ajalla, ja he todella saattavat olla erityisryhmä internetin käyttämiseen liittyvien ongelmien syntymisessä. Internetin käyttöä ei tule patologisoida, mutta sen rooli opiskelijoiden elämässä pitäisi ottaa huomioon, etenkin erilaisia mielenterveyden ongelmia hoidettaessa. Verkkoon on helppo paeta yksinäisyyttä tai muita ongelmia. Internetin erilaiset sisällöt, kuten sosiaalinen media, musiikki, tv-sarjat tai yleinen surffailu, saattavat viedä ihmisten aikaa enemmän kuin oli tarkoituksaan. Opiskelijoiden ei usein ole pakko olla kahdeksasta neljään tiettyssä paikassa, vaan omat tekemisensä voi rytmittää haluamallaan tavalla. Ihmiset eivät välttämättä tunnista fyysistä tai psyykkistä oireiluaan juuri internetin käyttöön liittyväksi, ja tästä mahdollisesti pitäisi levittää tietoa. Esimerkiksi opiskelijoille voidaan kertoa terveellisestä internetin käytöstä ja tasapainosta internetin käytön ja elämän muiden osa-alueiden välillä. Internetin käytöstä saatetaan tarvita erityistä koulutusta, kuten esimerkiksi hygieniasta valistettiin ihmisiä sata vuotta sitten (Kaltiala-Heino ym. 2004, 95).

2.4 Mittareista hoitoon

Jotta rahapeliriippuvuutta ja nettiriippuvuutta voidaan tutkia ja hoitaa, tarvitaan sopivia ja luotettavia mittareita niiden tunnistamiseen. Ongelmapelaamisen osalta on jo vakiintuneita ja testattuja mittareita, ja usein rahapeliriippuvuutta tai sen riskiä mitataan *South Oaks Gambling Screen* (SOGS) -mittarilla, Yhdysvaltojen psykiatrien liiton DSM-IV-kriteereillä tai kahdella lyhyellä *Lie/Bet*-kysymyksellä. Nettiriippuvuuden osalta mittarit eivät vielä välttämättä anna kovin selkeitä tuloksia, ja yleisimmin käytetty Youngin IAT-testi saattaa olla internetin nopean kehityksen vuoksi ainakin osittain vanhentunut. Nettiriippuvuus on myös ilmiönä vaikeasti määriteltävissä, eikä oikein tiedetä, mihin riippuvuus syntyy, tai onko kyse lainkaan riippuvuudesta. Peliriippuvuutta (muut kuin rahapelit) on mitattu rahapeliongelmiä mittaavista testeistä muokatuilla mittareilla, mutta koska raha yleensä liittyy merkittävästi rahapeliriippuvuuden syihin ja seurauksiin, eivät testit välttämättä sovellu tähän tarkoitukseen.

South Oaks Gambling Screen (SOGS) on yleisimmin käytetty väline pelihäiriön arvioimiseen. Siinä on kaksikymmentä kysymystä ja pisteet vaihtelevat yhden ja kahdenkymmenen välillä. Tyypillisesti yli viisi pistettä antaa viitteitä todennäköisestä patologisesta rahapelaamisesta. Peliongelman vuoksi hoidossa olevilla pelaajilla keskimääräiset SOGS-pisteet saattavat olla jopa 12.

SOGS-testi on luotettava ja yleisesti helppo seurata. Testi on käännetty yli 20 kielelle. (Petry 2004, 35–38.) SOGS-testin kehittivät Lesieur ja Blume vuonna 1987, ja sitä käytetään sekä kliinisessä työssä että ongelmapelaamisen yleisyyttä mittaavissa väestötutkimuksissa (Stinchfield ym. 2007, 190). SOGS-testiä on käytetty Suomen oloihin sovitettuna myös selvittäessä suomalaisten ongelmapelaamisen yleisyyttä. Kysymykset on alun perin suunniteltu löytämään päihdeongelmiin apua saavien joukosta ne, joilla on vakavia ongelmia rahapelaamisen kanssa, minkä vuoksi tuloksia ongelmapelaamisesta kärsivien määrästä väestötasolla on syytä pitää suuntaa-antavina. (Aho & Turja 2007, 2.)

Problem Gambling Severity Index (PGSI) on samankaltainen instrumentti kuin SOGS, mutta SOGS on suunniteltu alun perin potilastyöhön, ja PGSI-mittari sopii paremmin väestötason ongelmapelaamisen mittaukseen. PGSI pohjautuu enemmän teoriaan, kun taas SOGS-testin kehittämistä suuntasi empiirinen lähestymistapa. PGSI-testissä on yhdeksän kohtaa. Näistä neljä mittaa ongelmapelaamiseen liittyvää käyttäytymistä:

Kuinka usein olet pelannut rahapelejä suuremmilla summilla kuin sinulla olisi varaa hävitä?
Kuinka usein sinun on pitänyt pelata rahapelejä aikaisempaa suuremmilla summilla saadaksesi pelaamisesta saman jännityksen tunteen?

Kuinka usein rahapeliä pelattuasi olet palannut jonakin toisena päivänä takaisin yrittääksesi voittaa takaisin häviämäsi rahat?

Kuinka usein olet lainannut rahaa tai myynyt jotakin saadaksesi rahaa pelaamista varten?

Jälkimmäiset viisi kysymystä mittaavat rahapelaamisen haitallisia seurauksia:

Kuinka usein sinusta on tuntunut, että rahapelaaminen saattaa olla sinulle ongelma?

Kuinka usein sinua on arvosteltu rahapelaamisestasi, tai sinulle on sanottu, että rahapelaaminen on sinulle ongelma, riippumatta siitä, mitä mieltä itse olet asiasta?

Kuinka usein olet tuntenut syyllisyyttä siitä, miten harrastat rahapelaamista, tai siitä, mitä tapahtuu, kun pelaat?

Kuinka usein rahapelaaminen on aiheuttanut sinulle terveysongelmia, mukaan lukien stressiä tai ahdistusta?

Kuinka usein rahapelaamisesi on aiheuttanut taloudellisia ongelmia sinulle tai kotitaloudellesi?

Kaikkiin kysymyksiin vastataan neliportaisella asteikolla (ei koskaan, joskus, useimmiten, lähes aina) (Holtgraves 2009, 105–107; suomennos: Peluuri).

Lie/Bet-kysymykset ongelmapelaamisen havaitsemiseen on kehitetty vuonna 1997. Testissä on kaksi kysymystä, jotka on valittu kahdentoista DSM-IV-kriteereihin perustuvan kysymyksen joukosta. Nämä kaksi kysymystä osoittivat parhaiten eroja ongelmapelaajien ja kontrolliryhmän välillä. Kysymykset ovat: ”Oletko koskaan joutunut valehtelemaan läheisillesi siitä, kuinka paljon pelaat?” ja ”Oletko tuntenut tarvetta käyttää rahapelaamiseen yhä enemmän rahaa?” (Stinchfield ym. 2007, 198.) Vastajalla saattaa olla pelaamisen hallintaan liittyvä ongelma, mikäli hän vastaa ”kyllä” jompaankumpaan tai molempiin näistä kysymyksistä. *Lie/Bet* -kyselyn etu on sen nopeus. (Petry 2004, 44.)

Muita ongelmapelaamista mittaavia testejä ovat esimerkiksi Nimettömien Pelureiden 20-osainen kysely, joka mittaa pakonomaisen pelaamisen oireita ja merkkejä sekä pelaamisen kielteisiä seurauksia; Massachusetts Gambling Screen (MAGS), johon on sisällytetty myös psykososiaalisia ja sosiaalisia ongelmapelaamiseen liittyviä haittoja ja Canadian Problem Gambling Index (CPGI), jolla voidaan mitata rahapelaamisen osallistumista (Stinchfield 2007, 182–183).

Peliriippuvuus on mukana kahdessa kansainvälisessä tautiluokituksessa (DSM-IV ja ICD-10). DSM-IV-kriteereihin perustuvan kyselyn kehitti Fisher vuonna 2000. Kyselyssä on yksi kohta vastaamaan jokaista DSM-IV-kriteeriä ja vastausvaihtoehdot ovat: ei koskaan, kerran,

kaksi kertaa, joskus ja usein. Kyselyn vahvuus on se, että se perustuu DSM-IV-kriteereille, mutta järjestysasteikolla mittaaminen saattaa osaltaan hävittää ongelmapelaamista ja toisaalta luoda sitä lisää. (Stinchfield 2007, 193–194.)

DSM-IV-tautiluokitus:

1. Henkilöllä on voimakas kiinnostus pelaamiseen (esim. voimakas halu kokea aiemmat pelitapahtumat uudelleen, seuraavan pelin tai pelirahojen hankinnan suunnittelu).
2. Henkilön on pelattava jatkuvasti suuremmilla rahasummilla saadakseen haluamansa jännityksen.
3. Toistuvia epäonnistuneita yrityksiä kontrolloida tai vähentää pelaamista tai lopettaa se.
4. Pelaamisen vähentäminen tai lopettaminen aiheuttaa levottomuutta tai ärtyisyyttä
5. Henkilö pelaa paetakseen ongelmia tai helpottaakseen dysforista mielialaa (esim. avuttomuuden, syyllisyyden, ahdistuneisuuden tai masennuksen tunteita).
6. Hävittyään rahaa henkilö palaa pian takaisin pelaamaan tasoittaakseen tappion.
7. Henkilö valehtelee perheelle, terapeutille tai muille salatakseen pelaamisen aiheuttamien rahallisten menetysten määrän.
8. Rikollinen toiminta, kuten petos, väärennys tai kavallus, pelaamisen rahoittamiseksi.
9. Henkilö on vaarantanut tai menettänyt tärkeän ihmissuhteen, työpaikan tai mahdollisuuden pelaamisen takia.
10. Henkilö tukeutuu muihin selvittääkseen pelaamisen aiheuttamasta taloudellisesta ahdingosta. (Suomennos: Pelihaitat-sivusto.)

Uudet verkossa pelattavat pelit, joissa sekoittuu rahapelien ja taitopelien ominaisuuksia, eivät välttämättä sovellu mitattavaksi olemassa olevilla ongelmapelaamista mittaavilla testeillä. Esimerkiksi nettipokeria pelaavat ammattilaiset saavat peliongelmaa mittaavissa testeissä suuriakin pisteitä, mutta ne eivät välttämättä kerro ongelmapelaamisesta, vaan ennemmin nettipokerista pelinä. Nettipokeria ongelmallisesti pelaavat eivät ehkä havahdu peliongelmaansa, vaan ajattelevat, että heidän pelityylinsä on ammattilaisen, ei ongelmapelaajan. (Heiskanen 2010.) Olisi mahdollisesti mietittävä vanhojen testien soveltamista uusiin peleihin, esimerkiksi rahalla pelattaviin taitopeleihin tai monen pelaajan välisiin verkkoroolipeleihin.

Youngin (1996) tavoitteena tutkimuksessaan nettiriippuvuudesta oli määritellä ja tunnistaa ne kriteerit, joilla erotettaisiin riippuvuutta aiheuttava internetin käyttö normaalista käytöstä. Hänen mukaansa patologinen rahapelaaminen on lähinnä nettiriippuvuutta, joka on tunnistettavissa impulssikontrollihäiriöksi. Hän muokkasi patologista pelaamista määrittävistä kriteereistä seulontatyökalun nettiriippuvuuden tunnistamiseksi. Siihen kuuluu kahdeksan kysymystä:

1. Do you feel preoccupied with the Internet (think about previous on-line activity or anticipate next on-line session)?
2. Do you feel the need to use the Internet with increasing amounts of time in order to achieve satisfaction?
3. Have you repeatedly made unsuccessful efforts to control, cut back, or stop Internet use?
4. Do you feel restless, moody, depressed, or irritable when attempting to cut down or stop Internet use?
5. Do you stay on-line longer than originally intended?
6. Have you jeopardized or risked the loss of significant relationship, job, educational or career opportunity because of the Internet?
7. Have you lied to family members, therapist, or others to conceal the extent of involvement with the Internet?
8. Do you use the Internet as a way of escaping from problems or of relieving a dysphoric mood (e.g., feelings of helplessness, guilt, anxiety, depression)?

A-klinikasäätiö Suomessa on kääntänyt Youngin laajemman *Internet Addiction* -testin (Young 1998b, 31–33) suomeksi ja hieman muokannut sitä. A-klinikasäätiön Päihdelinkki-internetpalvelussa nettiriippuvuutta mittaava testi on yksi palvelun suosituimmista testeistä (Koivisto 2009). Päihdelinkin nettisivuilla voi testata omaa, puolison sekä lapsien internetin käyttöä. Omaa internetin käyttöä testaavassa testissä on kaksikymmentä kysymystä, joissa kaikissa voi valita vastauksen kuudesta vaihtoehdosta väliltä ”en koskaan tai ollenkaan” ja ”aina tai hyvin usein”. Kysymykset ovat:

1. Kuinka usein huomaat olleesi internetissä pitempään kuin olit alun perin ajatellut?
2. Kuinka usein laistat kotitöistä, jotta voisit viettää enemmän aikaa internetissä?
3. Kuinka usein vietät mieluummin aikaa internetissä kuin läheistesi kanssa?
4. Kuinka usein muodostat uusia ihmissuhteita internetin kautta?
5. Kuinka usein läheisesi valittavat internetiin käyttämästäsi ajasta?
6. Kuinka usein opiskelusi tai arvosanasi kärsii internetin takia?
7. Kuinka usein tarkistat sähköpostisi ennen jonkin muun tähdellisen tekemistä?
8. Kuinka usein työsuorituksesi tai tuottavuutesi kärsii internetin takia?
9. Kuinka usein joudut puolustelemaan tai salailemaan internetin käyttöäsi?
10. Kuinka usein pakenet elämänongelmien miettimisestä mukavampiin internet-ajatuksiin?
11. Kuinka usein huomaat odottelevasi, että taas pääsisit internetiin?
12. Kuinka usein pelkää, että elämäsi ilman internetiä olisi tylsää, tyhjää tai ilotonta?
13. Kuinka usein ärähdät, huudat tai hermostut, jos sinua yritetään vaivata muilla asioilla, kun olet internetissä?
14. Kuinka usein joudut tinkimään nukkumisesta öisten internetssessioiden vuoksi?
15. Kun et ole internetyhteydessä, kuinka usein internet pyörii mielessäsi tai toivoisit olevasi netissä?
16. Kuinka usein internetyhteydessä ollessasi huomaat päättäväsi, että ”vielä muutama minuutti”?
17. Kuinka usein yrität vähentää internetissä viettämäsi aikaa ja epäonnistut?
18. Kuinka usein yrität salailla internetissä viettämäsi ajan pituutta?
19. Kuinka usein vietät mieluummin aikaa internetissä kuin lähdet ulos muiden kanssa?
20. Kuinka usein käy niin kun et ole internetissä, että tunnet itsesi masentuneeksi, alakuloiseksi tai hermostuneeksi, ja nämä tunteet kaikkoon heti, kun jälleen pääset internetiin?

Youngin (1998a) laajempi nettiriippuvuudesta saattaa olla vanhentunut, koska internet on levinnyt jokapäiväiseen elämäämme. Siinä on esimerkiksi kysymys sähköpostin tarkastamisen useudesta, eikä vuonna 1998 sähköposti välttämättä kuulunut samalla tavalla työelämään tai yhteydenpitoon ystävien ja perheen kanssa kuin se kuuluu nyt. Youngin ajatuksissa nettiriippuvuudessa ongelmallisia ovat ehkä mietteet siitä, että internetin runsas käyttäminen johtaa vahingolliseen käyttäytymiseen esimerkiksi pornografian tai rahapelaamisen suhteen ja että suhteet internetissä eivät ole yhtä oikeita kuin suhteet kasvotusten. Monet ovat elämässään muuten varovaisia yksityisyytensä suhteen, mutta verkko tarjoaa sellaisen ympäristön luoda sosiaalisia suhteita, jossa intimitetti säilyy ehkä paremmin. (Johnson 2009, 10.) Youngin testiä on kritisoitu myös siitä, että jos on erityisen syventynyt johonkin tai kiinnostunut jostakin, jopa niin, että se on päänäpintymä ja kyseiseen asiaan haluaa kuluttaa yhä enemmän aikaa, se ei välttämättä ole merkki riippuvuudesta. Nettiriippuvuuden esiintymistä saatetaan yliarvioida, koska jotkut mittarit osoittavat riippuvuuden sijaan ennemmin suurta sitoutuneisuutta tai kiinnostusta johonkin asiaan (*high engagement*). (Charlton & Danforth 2007, 1533.) Youngin testistä on myöhemmin erotettu kolme pääkomponenttia: vieroitusoireet ja sosiaaliset suhteet, ajanhallinta ja suorituskky sekä todellisuuden korvike (Jia & Jia 2009, 1336).

Nettiriippuvuuden merkkejä arjessa saattavat olla esimerkiksi se, että liikakäyttäjä on internetissä pakonomaisesti enemmän kuin haluaisikaan, ranne ja niska saattavat kipeytyä, läheiset ehkä

valittavat sosiaalisen vuorovaikutuksen puutteesta tai kotitöiden laiminlyönnistä, ja syöminen, nukkuminen ja ehkä hygieniakin tulevat laiminlyödyiksi (Peltoniemi 2006).

On myös olemassa *Internet Stress Survey*, jossa vastataan kyllä tai ei seuraaviin kysymyksiin:

1. Do you spend more time than you think you should surfing the 'Net?
2. Do you feel you have a problem limiting the time you spend on the 'Net?
3. Have any of your friends or family members complained about the time you spend at your computer?
4. Do you find it hard to stay away from the 'Net for several days at a time?
5. Has either your work output or your personal relationships suffered as a result of spending too much time on the 'Net?
6. Are there particular areas of the 'Net, or types of files, you find hard to resist?
7. Do you have troubling controlling your impulses to purchase items, products, or services on the 'Net?
8. Have you tried, unsuccessfully, to curtail your use of the 'Net?
9. Do you derive much of your pleasure and satisfaction in life from being on the 'Net? (Peltoniemi 2006; <http://www.stresscure.com/hrn/addiction.html>).

Davis ym. (2002) ovat kehittäneet *Online Cognition Scale* (OCS) -mittarin, jolla mitataan neljää ongelmallisen internetin käytön ulottuvuutta: vähentynyt mielihalun kontrolli, yksinäisyys/masennus, häiriötekijä sekä sosiaalinen mukavuus. Monet tutkimukset ovat korostaneet internetin käytön sosiaalisia puolia, mutta usein ihmisen reaalielämän sosiaalisuus saattaa jäädä vähemmälle, kun internetissä käytettävä aika kasvaa. Joillekin verkossa kulutettu aika saattaa olla keino tietoisesti vältellä kasvokkaisia kontakteja. Internet saattaa olla myös suojauskuri pelottavia sosiaalisia tilanteita vastaan. OCS-mittarissa on 36 kysymystä, jotka mittaavat ongelmallista internetin käyttöä. Kysymykset pohjautuvat tutkimukseen nettiriippuvuudesta keskittyen enemminkin kognitiivisiin kuin käyttäytymiseen liittyviin piirteisiin. Mittarissa on myös käytetty asioiden lykkäämisen, masennuksen, impulsiivisuuden ja patologisen rahapelaamisen mittareita. Kysymyksiin vastataan seitsemänportaisella asteikolla. OCS-mittarin on todettu olevan sisäisesti erittäin johdonmukainen. (Davis ym. 2002.)

Social comfort

1. I am most comfortable online.
2. I feel safest when I am on the Internet.
3. You can get to know a person better on the Internet than in person.
4. I often find it peaceful to be online.
5. I can be myself online.
6. I get more respect online than “in real life”.
7. People accept me for who I am online.
8. Online relationships can be more fulfilling than offline ones.
9. I am at my best when I am online.
10. I wish my friends and family knew how people regard me online.
11. The Internet is more “real” than real life.
12. I say or do things on the Internet that I could never do offline.
13. When I am online, I can be carefree.

Loneliness/depression

14. Few people love me other than those I know online.
15. I am less lonely when I am online.

16. I cannot see myself ever without the Internet for too long.
17. The Internet is an important part of my life.
18. I feel helpless when I don't have access to the Internet.
19. I am bothered by my inability to stop using the Internet so much.

Diminished impulse control

20. I often keep thinking about something I experienced online well after I have logged off.
21. When I am on the Internet, I often feel a kind of "rush" or emotional high.
22. I use the Internet more than I ought to.
23. People complain that I use the Internet too much.
24. I never stay on longer than I had planned.
25. When I am not online, I often think about the Internet.
26. The offline world is less exciting than what you can do online.
27. I can't stop thinking about the Internet.
28. Even though there are times when I would like to, I can't cut down on my use of the Internet.
29. My use of the Internet sometimes seems beyond my control.

Distraction

30. When I am online I don't think about my responsibilities.
 31. When I have nothing better to do, I go online.
 32. I find that I go online more when I have something else I am supposed to do.
 33. When I am online, I don't need to think about offline problems.
 34. I sometimes use the Internet to procrastinate.
 35. I often use the Internet to avoid doing unpleasant things.
 36. Using the Internet is a way to forget about the things I must do but don't really want to do.
- (Davis ym. 2002)

Myös *Generalized Problematic Internet Use Scale* (GPIUS) on moniulotteinen, kognitiivis-behavioristinen testi, joka koostuu seitsemästä osa-alueesta ja 29 kysymyksestä. Osa-alueet ovat: mielialan vaihtelu, koetut sosiaaliset edut, kielteiset seuraukset, pakonomainen käyttö, liiallinen verkossa vietetty aika, vieroitusoireet sekä koettu sosiaalinen kontrolli. *Problematic Internet Usage Questionnaire* (PIUQ) mittaa internetin käyttöä pakonomaisena, sen haitallisia seurauksia sekä sosiaalista vuorovaikutusta. (Jia & Jia 2009, 1336.)

Internet Use Survey (IUS) on internetissä itse täytettävä työkalu, jolla mitataan internetin käytön useutta, tapaa ja mahdollisia käyttöön liittyviä ongelmia. Testi on myös suunniteltu määrittämään tiettyjä psykologisia piirteitä, jotka mahdollisesti liittyvät toistuvaan internetin käyttöön tai väärinkäyttöön. Mittarissa on kolme osaa, tässä järjestyksessä: demografiset tiedot ja verkon käyttötavat, internetin käyttöön liittyvät haitalliset seuraukset ja kokemukset sekä vastaajan tausta ja psykologiset ominaisuudet. (Rotunda ym. 2003, 489.)

Monen pelaajan verkkoroolipeleihin tai muihin verkkopeleihin liittyvän riippuvuuden diagnosointiin ei ole vielä tarkkoja metodeja tai mittareita. Peliriippuvuutta ja nettiriippuvuutta on määritelty esimerkiksi patologisen rahapelaamisen kriteerien kautta. (Hsu ym. 2009, 991.) Videopeliriippuvuutta mietitään lisättäväksi DSM-kriteereihin vuodelle 2012 (Liu & Peng 2009, 1306).

Internetin suosio kasvaa koko ajan, ja mielenterveystyön ammattilaisten tulisi kehittää erityisesti internetiriippuvaisille suunnattuja hoito-ohjelmia. Internetin käytön ongelmia kokeneet saattavat apua hakiessaan kohdata auttajia, jotka eivät ota heitä vakavasti, eikä heidän ongelmaansa välttämättä ymmärretä. (Young 2004, 412.) Hoitosuosituksia ovat esimerkiksi tiedon lisääminen tai tietokoneavusteinen ohjelma lopettamiseen, joka esimerkiksi laskisi kaikki kerrat, jolloin internet avataan. Hoitokeinon tulisi sopia siihen, mitä riippuvainen internetissä on tehnyt: esimerkiksi keskusteluryhmissä paljon aikaa viettäneelle ei tulisi tarjota samaa hoitoa kuin verkkoroolipelejä pelanneelle. (King 1996.) Aineriippuvuuksissa pyritään usein luopumaan kokonaan päihhteiden

käytöstä, mutta internetin kohdalla se ei ole mielekäästä. Riippuvuudet ovat nykyisin pikemmin aste-erokysymyksiä kuin tiloja tai sairauksia, jotka joko ovat tai eivät ole. Liiallista internetin käyttöä voidaan pyrkiä rajoittamaan järkevään mittaamiseen ja oleellisiin asioihin. (Peltoniemi 2006.) Terapiassa nettiriippuvuuden hoitamiseksi voidaan esimerkiksi pyrkiä pitämään asiakas pois internetistä tietyn ajan, saada hänet ymmärtämään, ettei mitään tärkeää tapahdu netissä silloin kun hän ei itse ole siellä, sekä kannustaa häntä miettimään omia kognitiivisia reaktioitaan internetiin ja sen toimintoihin (Davis 2001, 194).

Korkeakouluopiskelijoiden ongelmapelaamisen ehkäisystä tiedetään vain vähän, ja jotta ehkäisy olisi tehokasta, tulisi ensin tunnistaa lievät peliongelmat. Opiskelijoiden alkoholinkäyttöä on tutkittu jonkin verran, ja on huomattu, että peliongelmat ja alkoholin haitat esiintyvät usein samanaikaisesti. Tutkimuksen tulosten mukaan lyhyt, motivaation ja taitojen lisäämiseen ongelmapelaamisen lopettamisessa pyrkivä interventio on helppo toteuttaa korkeakouluissa. Interventio myös saattaa vähentää sekä peliongelmia että rahapelaamista ja alkoholinkäyttöä yhtä aikaa. (Takushi ym. 2004.)

Shaffer ym. (2005) tarkastelivat yhdysvaltalaisen yliopistojen menettelytapoja alkoholin ja rahapelaamisen haittojen vähentämisessä. Tutkimuksessa on mukana 119 koulua, joiden alkoholi- ja rahapelikäytäntöjä tarkastellaan opiskelijoiden käsikirjojen, internetsivujen sekä muun asiaankuuluvan materiaalin avulla. Kaikilla oppilaitoksilla on ainakin yksi käytäntö alkoholiin liittyen, mutta käytännöt perustuvat lähinnä ehkäisyyn ja rankaisuun, eikä hoitoa ole niin paljon tarjolla. Vain 26 yliopistossa on rahapelaamiseen liittyviä käytäntöjä, mikä merkitsee sitä, että suurin osa oppilaitoksista ei pyri ehkäisemään rahapelaamiseen liittyviä haittoja tai tarjoa ongelmapelaamiseen apua. Pelaaminen on kuitenkin verrattain yleistä opiskelijoiden keskuudessa. Tutkimuksen tulokset kannustavat lisäämään raportointiin perustuvia työkaluja. Esimerkiksi jonkinlainen luokitusjärjestelmä saattaisi olla hyödyllinen sekä opiskelijoiden vanhemmille että riskikäyttäytymisen rajoilla oleville opiskelijoille. (Shaffer ym. 2005.)

Peliongelmien ehkäisemiseksi korkeakoulujen henkilökunta voi esimerkiksi kertoa ongelmapelaamisesta perehdyttäessään uusia opiskelijoita, kouluttaa henkilökuntaa, järjestää työpajoja kampuksilla, julkaista opiskelijoille ohjekirjasia, tiedottaa vanhemmille peliongelmistä, hyödyntää neuvontapalveluita ja ammattilaisia ongelmapelaamisen havaitsemisessa sekä vähentää yliopiston tarjoamia kasinoiltoja ja pokeriturnauksia. (Brown 2006, 53–59.)

3 Ongelmapelaaminen Lie/Bet-seulalla mitattuna ja internetin käytön aiheuttamat ongelmat ja niiden riskitekijät Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008 -aineistossa

3.1 Tutkimuksen tavoitteet ja toteutus

Selvityksen tavoitteena on korkeakouluopiskelijoiden ongelmapelaamisen ja netinkäyttöön liittyvien mahdollisten riskitekijöiden ja ongelmien kartoittaminen sekä toimintakäytäntöjen kehittäminen niihin puuttumiseksi. Tulosten pohjalta pohditaan toimintakäytäntöjen kehittämistä. Riskikäyttäytymiseen viittaavia tekijöitä on tutkittu yhteydessä muun muassa seuraaviin opiskeluterveyden muuttujiin: terveydentila, terveyskäyttäytyminen, opiskelu, toimeentulo, ihmissuhteet ja terveyspalvelujen käyttö. Tarkasteltavien muuttujien valinnassa on pyritty ottamaan huomioon sekä opiskelukykyllä eri osa-alueet että ongelmapelaamisen riskeihin ja netinkäytön ongelmiin liittyvä kirjallisuus ja tutkimustieto.

Tutkimusaineistona on Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008, jossa on mukana ongelmapelaamista ja netinkäytön ongelmia kartoittava osio (Kunttu & Huttunen 2009).

3.2 Aineisto ja menetelmät

Selvitys pohjautuu korkeakouluopiskelijoiden valtakunnallisen terveystutkimuksen 2008 aineistoon (Kunttu & Huttunen, 2009). Tutkimus suoritettiin postitse lomakekyselynä, vaihtoehtoisesti myös sähköinen vastaaminen oli mahdollista. Osallistuminen oli vapaaehtoista. Tutkimus oli Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin eettisen toimikunnan hyväksymä.

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat alle 35-vuotiaat perustutkintoa suorittavat suomalaiset yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijat. Otanta tehtiin satunnaisotannalla ja otannan koko oli 5 000 opiskelijaa YTHS:n rekisteristä ja 4 999 ammattikorkeakoulujen rekisteristä. Otoksesta jouduttiin poistamaan 32 opiskelijaa tavoitettavuusongelmien vuoksi. Lopullisen otoksen koko oli 9 967 opiskelijaa, joista miehiä oli 45,2 % ja naisia 54,8 %. Kyselylomake postitettiin 9 990 opiskelijalle. Vastanneiden määrä oli kaikkiaan 5 093, *lopullisen aineiston kooksi muodostui 5 086 opiskelijaa*, joista 2 336 oli ammattikorkeakouluopiskelijoita ja 2 750 oli yliopisto-opiskelijoita. Tutkimuksen vastausprosentti oli 51,1 % (Kunttu & Huttunen 2009). Yksityiskohtainen tutkimusaineiston kuvaus, edustavuuden tarkastelu sekä katoanalyysi löytyvät Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008 tutkimusraportista.

Vastanneiden keski-ikä oli naisilla 24 vuotta ja miehillä 25 vuotta. Suurin osa kaikista opiskelijoista sijoittuu ikäluokkaan 22–24-vuotiaat (38,0 % miehistä ja 36,5 % naisista) ja toiseksi eniten seuraavaan 25–29-vuotiaiden ikäluokkaan (34,5 % miehistä ja 28,4 naisista). Nuorimpaan ikäryhmään (alle 22-vuotiaat) sijoittui 16,8 % miehistä ja 26,7 % naisista ja vanhimpaan ikäryhmään (30–35-vuotiaat) sijoittui 10,8 % miehistä ja 8,4 % naisista.

3.2.1 Käytetyt mittarit

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus -lomake on liitteenä raportin lopussa (liite 1).

Ongelmapelaaminen ja netinkäyttö

Ongelmapelaaminen (Lie/Bet-testi)

Vuoden 2008 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa ongelmapelaamista mitattiin kansainvälisessä käytössä olevalla kahden kysymyksen Lie/Bet-testillä: ”Oletko koskaan tuntenut tarvetta käyttää pelaamiseen yhä enemmän rahaa?” ja ”Oletko koskaan valehdellut läheisillesi siitä, kuinka paljon käytät rahaa pelaamiseen?” (Stinchfield ym. 2007), jonka mukaan myöntävä vastaus toiseen tai molempiin kysymyksiin saattaa olla merkki rahapeliongelma (Glaros & Kline 1988; Johnson, Harmer, Nora ym. 1997; Johnson, Harmer & Nora 1998). Suomalaisena kysymykset esitettiin Stakesin ”Pelin merkit” -tukiaineiston mukaisesti (Stakes 2007). Ongelmapelaamisen osalta tutkittavaksi joukoksi valittiin opiskelijat, jotka täyttivät nämä kriteerit. Vastaaminen myöntävästi toiseen tai molempiin Lie/Bet-seulan kysymyksiin ei suoraan viittaa ongelmapelaamiseen, mutta saattaa olla merkki siitä.

Netinkäyttö

Nettiriippuvuutta mittaavaa kysymyssarjaa ei voitu sisällyttää terveystutkimukseen kokonaisuudessaan, joten Internet Addiction Test (IAT) -testistä valittiin sen ensimmäinen kysymys (terveystutkimuksen kysymys 38), joka kartoitti, kuinka yleisesti opiskelijat olivat netissä pidempään kuin olivat alun perin ajatelleet (Kunttu & Huttunen 2009; Päihdelinkki 2007). Lisäksi mukana oli kolme kysymystä (kysymykset 40–41), joissa tiedusteltiin netinkäytön ja sen ääressä vietetyn ajan aiheuttamista ongelmista ihmissuhteissa, opiskelussa ja/tai vuorokausi-rytmissä. Myös edellä mainittujen kolmen lisäkysymysten aihealueet haettiin IAT-testin sekä suomalaisen tutkimusaineiston aihealueista (Kunttu & Huttunen 2009; Koivisto 2009; Young 1996; 1998a). Netinkäytön osalta tutkittavaksi joukoksi valittiin opiskelijat, jotka jäivät usein nettiin pidempään kuin olivat ajatelleet, ja/tai vastasivat myöntävästi joihinkin edellä mainittuihin netinkäytön ongelmia kartoittaviin kysymyksiin. Myöntävä vastaus johonkin tai useampaan netinkäyttöä kartoittavaan kysymykseen ei siis suoraan merkitse netinkäytön ongelmaa tai riippuvuutta, mutta voi olla merkki siitä.

Jokaista mainittua netinkäytön ongelmaan liittyvää kysymystä tutkittiin erillisenä muuttujana, joskin summamuuttujien ja erilaisia luokkien tekemistä mietittiin. Luokkien suuri määrä ja sopivien jakoperusteiden löytäminen osoittautuivat siinä määrin haastavaksi tehtäväksi, että siitä luovuttiin tämän kartoituksen puitteissa. Taulukossa 4 on havainnollistettuna netinkäytöstä aiheutuvien ongelmien jakautuminen eri luokkiin.

Taulukko 4. Netin käytön aiheuttamat ongelmat ihmissuhteissa, opiskelussa ja vuorokausi-rytmissä

Netin aiheuttamat ongelmat			Miehet		Naiset	
ihmissuhteissa	opiskelussa	vrk-rytmissä	N=1837	%	N=3201	%
0	0	0	1231	67,01	2498	78,04
0	0	1	213	11,59	209	6,53
0	1	0	134	7,29	244	7,62
0	1	1	134	7,29	169	5,28
1	0	0	27	1,47	24	0,75
1	0	1	19	1,03	10	0,31
1	1	0	23	1,25	11	0,34
1	1	1	56	3,05	36	1,12

Lisäksi netin käyttöä kartoitettiin tiedustelemalla, mihin ja missä määrin keskimäärin (tunteina ja minuutteina) opiskelijat käyttävät nettiä yhden vuorokauden aikana (kysymys 39). Pohjana netissä vietetyn ajan kartoitukseen käytettiin Tilastokeskuksen tutkimuksessa käytettyä jaottelua internetin käytöstä (Kunttu & Huttunen 2009; Tilastokeskus 2006).

Opiskelijaterveys-mittarit

Laajasta opiskelijoiden terveydentilaa ja terveyskäyttäytymistä koskevasta kysymyspatteristosta käsillä olevaan kartoitukseen valittiin pääasiassa mielenterveyttä, päihteiden käyttöä ja vireystilaa kartoittavia kysymyksiä ja mittareita (mm. GHQ-12, mielenterveysseula, oirekysely, päihteet, uni), koska niiden merkitys näyttäisi olevan keskeinen aikaisempien tutkimusten ja kirjallisuuden valossa.

Terveydentila

GHQ-12-seula (kysymykset 24–35) on psyykkisten häiriöiden arviointiin kehitetty mittaristo (General Health Questionnaire). Opiskelijoiden terveystutkimuksessa GHQ-12-seulan raja-arvona käytettiin neljää siten, että jos tutkittava oli valinnut neljään tai useampaan kysymykseen vastausvaihtoehdoksi 3 tai 4 (”huonompi kuin tavallisesti” tai ”paljon huonompi kuin tavallisesti”), sen katsottiin osoittavan psykologisten ongelmien olemassaoloa. Kaikista miesopiskelijoista GHQ-12-seulaan jäi 19,4 % ja naisista 32,0 %.

Mielenterveysseula (Saari 1979) on kehitetty mielenterveydellisten riskitekijöiden ja riskikärsilöiden tunnistamiseksi. Mielenterveysseulaan (kysymys 21) sisältyy yhdeksän kohtaa, joista vastaaja arvioi, onko kyseinen asia hänelle ongelmallinen, myönteinen vai neutraali.

Laajasta oirekysymyksestä (kysymys 22) valittiin psyykkisiä oireita ja vireystilaa kartoittavat kysymykset (masentuneisuus/alakuloisuus, ahdistuneisuus, jännittyneisyys/hermostuneisuus, keskittyminen, nukkuminen). Oirekysymyksille muodostettiin kolmiportainen mittari, oireindeksi, osoittamaan oireilun runsautta (ei lainkaan /satunnaisesti/ viikoittain tai useammin).

Terveyskäyttäytyminen

Terveyskäyttäytymistä tutkittiin alkoholin (AUDIT-kysely, Alcohol Use Disorders Identification Test, kysymykset 71–80) ja huumeidenkäyttöä kartoittavilla kysymyksillä (kysymykset 63–65). AUDIT-pistearvoista tehtiin kaksiluokkainen muuttuja (0–10/11 tai yli); 11 AUDIT-pistettä määriteltiin tässä kartoituksessa alkoholin riskikäytön rajaksi. Huumeiden osalta opiskelijoita pyydettiin ilmaisemaan ympyröimällä, mitä seitsemästä eri päihteestä/huumeesta he olivat käyttäneet ja miten monta kertaa; vastauksista muodostettiin tilastollista tarkastelua varten kolmiluokkainen muuttuja (en kertaakaan /1–4 krt / 5 kertaa tai yli).

Opiskelu (opiskelu-uupumus ja opiskeluinto)

Opiskelijoiden uupumusta ja opiskeluintoa selvitettiin Katariina Salmela-Aron (2009) korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumusmittarilla SBI-9 (Study Burnout Inventory) ja opiskeluintoalomakkeella (OpInto), kysymyssarja 91. Tässä kartoituksessa näitä mittareita tarkasteltiin yksittäisinä kysymyksinä (muuttujina) niiden antaman monipuolisen informaation vuoksi, mutta regressiomallissa myös kokonaispisteiden summamuuttujana. Mittarit on ensisijaisesti suunniteltu tarkasteltaviksi laajempina ulottuvuuksina.

Toimeentulo

Toimeentuloa ja ansiotyössä käymistä viimeisen vuoden aikana (12 kk) kartoitettiin kysymyksillä, joissa tiedusteltiin rahojen riittävyyttä (kysymys 92) ja kokopäivätyössä käymistä (kysymys 94). Rahojen riittävyydestä (rahat riittävät/rahaongelmia) ja kokopäivätyössä käymisestä (alle 3 kk / 3 kk ja yli, kaikkien opiskelijoiden kokopäivätyössä olemisen keskiarvo oli 3,51 kk/v) muodostettiin kaksiluokkaiset muuttujat.

Ihmissuhteet

Terveyskyselyn ihmissuhteisiin liittyvistä kysymyksistä valittiin: onko parisuhteessa (kyllä/ei), kokeeko itsensä yksinäiseksi (kyllä/ei) ja kuukaudessa ystävien kanssa vietetty vapaa-aika, josta luokkia yhdistettiin kaksiluokkaiseksi muuttujaksi (0–3 kertaa / yli 3 kertaa). Lisäksi on hyvä huomioida, että monet mielenterveysseulan kysymyksistä liittyvät läheisesti ihmissuhde-kysymyksiin.

Terveyspalvelut

Terveyspalvelujen käyttöä tarkasteltiin terveystutkimuksen kysymyksen 109 avulla, jossa kartoitettiin, missä määrin (ei ollenkaan /kerran/ 2–5 kertaa / yli 5 kertaa) viimeisten 12 kuukauden aikana opiskelija oli käyttänyt eri ammattiryhmien tarjoamia terveyspalveluita ja kenen tuottamia palvelut olivat olleet (YTHS tai kunnallinen opiskeluterveyshuolto/terveyskeskus, muu palvelun tarjoaja). Tässä kartoituksessa oltiin kiinnostuneita erityisesti mielenterveyspalveluiden käytöstä, johon tässä tutkimuksessa sisällytettiin sekä psykologi- että psykiatrikäynnit.

Olemassa olevien palveluiden käytön lisäksi opiskelijoilta tiedusteltiin heidän toiveitaan ja tarpeitaan erilaisista avun ja tuen muodoista (kysymys 110). Kukin avun ja tuen tarve koodattiin dikotomisena muuttujana (kyllä/ei). Vastaajan toivottiin ympäröivän kohdan numeron vain, jos hän kaipasi kyseisessä asiassa apua, useamman kohdan valitseminen oli mahdollista. Kysymyksessä tiedusteltiin myös avuntarvetta muuhun riippuvuusongelmaan (pelaaminen, netti ym., alakohta 12).

3.2.2 Käytetyt tutkimusmenetelmät

Tilastolliset menetelmät

Tuloksia tarkasteltiin luokiteltujen muuttujien osalta suorina jakaumina sekä ristiintaulukoinneilla taustamuuttujien ja tutkittavien muuttujien suhteen. Vertailuryhmänä toimivat ne mies- tai nais-opiskelijat, jotka vastasivat kieltävästi ongelmapelaamista tai netinkäytön ongelmia kartoittaviin kysymyksiin. Numeerisia muuttujia (mm. AUDIT-pisteet, opintoviikkojen määrä) tarkasteltiin joko luokiteltuina tai keskiarvoina tai molemmin tavoin. Tutkimus- ja vertailuryhmien välisiä eroja ristiintaulukoinneissa testattiin tilastollisesti käyttäen ikäluokan suhteen vakioitua Cochran-Mantel-Haenzel testiä, erikseen miehillä ja naisilla. Ristiintaulukoinneissa havaittuja merkitseviä selittäjiä sekä keskeisiä demografisia tekijöitä tutkittiin edelleen käyttäen monimuuttujamenetelmää (logistinen regressioanalyysi).

Peruskyselyn testien tulkinnessa haluttiin huomioida aineiston suuri koko ja testattavien muuttujien suuri määrä, ja myös tässä tutkimuksessa päädyttiin käyttämään tilastollisena merkitsevyystasona $p = 0.001$, väärin positiivisten tulosten välttämiseksi. Lie/Bet-seulaan jääneiden naisten määrä oli kuitenkin siinä määrin pieni, että tässä osajoukossa ongelmapelaamisen testien tulkinnessa kriteeri on tiukahko ja lisää väärin negatiivisten tulosten riskiä. Tämä on syytä ottaa huomioon CMH-testien tulosten tulkinnessa, jossa päädyttiin pitämään yksi yhteinen kriteeri ($p = 0.001$) yhtenäisyyden ja selkeyden vuoksi. Logistisissa regressiomalleissa tilastollisena merkitsevyystasona on tässä tutkimuksessa pidetty 0.05:tä.

Aineiston tilastollinen käsittely toteutettiin SAS®-ohjelmiston versiolla 9.2 (SAS Institute Inc., Cary, NC, USA).

3.3 Tulokset ongelmapelaamisesta Lie/Bet-seulalla mitattuna

Tiivistelmä keskeisistä tuloksista:

- Kaikista opiskelijoista 5,9 % jäi Lie/Bet-seulaan, mikä saattaa olla merkki ongelmapelaamisesta (rahapeliongelma). Ongelmapelaaminen oli yleisempää miehillä kuin naisilla (12,6 % vs. 2,0 %). Suurin osa kaikista seulaan jääneistä opiskeli ammattikorkeakoulussa ja asui pääkaupunkiseudun ulkopuolella.
- Vertailtaessa Lie/Bet-seulaan jääneitä miehiä ja naisia samaa sukupuolta oleviin muihin opiskelijoihin havaitaan, että sekä Lie/Bet-seulaan jääneillä miehillä että naisilla oli jonkin verran muita opiskelijoita enemmän keskittymisvaikeuksia ja kannabiksen käyttöä. Lie/Bet-seulaan jääneillä miehillä oli muihin opiskelijamiehiin verrattuna selkeästi enemmän runsasta alkoholinkäyttöä ja opiskelun ongelmia sekä jonkin verran enemmän jännitysheijastusta ja univaikeuksia.
- Selittäviksi tekijöiksi Lie/Bet-seulaan jäämiselle (kun mukana olivat sekä miehet että naiset) nousivat logistisessa regressiomallissa seuraavat tekijät: miessukupuoli, ikä, koulumuoto, parisuhde, kokopäivätyö, GHQ-12-seulaan jääminen (runsasti psykologisia oireita), runsas alkoholinkäyttö (AUDIT yli 11 pistettä), opiskelu-uupumus sekä netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat vuorokausiyrityksissä (ks. kuvio 1 sivulla 6).
- Lie/Bet-seulaan jääneet miehet ja naiset erosivat avun ja neuvonnan tarpeissaan siinä, mihin seikkoihin he toivovat saavansa eniten apua. Naisten avuntarpeen kärjessä olivat toive saada apua jännitykseen ja painonhallintaan, kun miesten kaksi kärjessä olivat opiskelun ongelmat ja liikunta. Muihin miehiin verrattuna Lie/Bet-seulaan jääneet miehet toivoivat enemmän apua/neuvoa painonhallintaan ja liikuntaan sekä alkoholinkäytön hallintaan ja tupakoinnin lopettamiseen. Seulaan jääneet naiset puolestaan erosivat avuntarpeessaan muista opiskelijanaisista ainoastaan siinä, että he toivoivat enemmän apua tupakoinnin lopettamiseen.
- Lie/Bet-seulaan jääneet opiskelijat käyttivät terveydenhoitajan ja lääkärin tarjoamia terveydenhoitopalveluita (YTHS, terveyskeskus, muu) samassa suhteessa kuin muutkin opiskelijat (verrokkiryhmät) tiedusteltaessa näiden palveluiden käyttöastetta vuoden aikana. Lie/Bet-seulaan jääneet mies- ja naisopiskelijat eivät myöskään poikenneet mielenterveyspalveluiden käytössään muista opiskelijoista.

3.3.1 Ongelmapelaamisen esiintyvyys

Kaikista opiskelijoista 5,9 % (4,6 % miehiä ja 1,3 % naisia) antoi ”kyllä” vastauksen toiseen tai kumpaankin Lie/Bet-seulan kysymykseen, mikä saattaa olla merkki ongelmapelaamisesta. Nämä kysymykset olivat: ”Oletko koskaan tuntenut tarvetta käyttää pelaamiseen yhä enemmän rahaa?” ja ”Oletko koskaan valehdellut läheisillesi siitä, kuinka paljon käytät rahaa pelaamiseen?”.

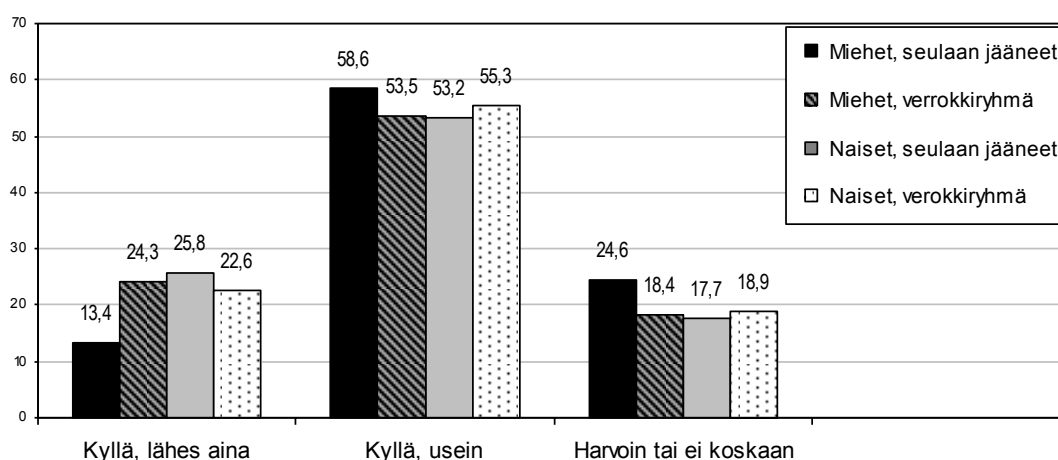
3.3.2 Demografiset tekijät

Sukupuoli

Kaikista Lie/Bet-seulaan jääneistä miesten osuus oli selkeästi naisia suurempi. Seulaan jääneistä oli miehiä 78,7 %. Tarkasteltaessa miehiä ja naisia erikseen havaitaan, että 12,6 % kaikista miehistä ja 2,0 % kaikista naisista jäi Lie/Bet-seulaan.

Ikä

Lie/Bet-seulaan jääneistä miehistä suurin osa sijoittui 22–24-vuotiaiden ikäryhmään (45,5 %), kun taas naisten joukossa ongelmapelaaminen Lie/Bet-seulalla mitattuna jakaantui tasaisemmin eri ikäryhmien välillä (kuvio 1). Lie/Bet-seulaan jääminen ei ollut yhteydessä ikään (ikäryhmiin).



Kuvio 1 Lie/Bet-seulaan jääneet mies- ja naisopiskelijat (%) ikäryhmittäin

Koulutussektori

Otoksessa miesten ja naisten osuus jakaantui suhteellisen tasan ammattikorkeakoulussa opiskelevien ja yliopistossa opiskelevien kesken. Tarkasteltaessa ongelmapelaamista ja oppilaitosta (AMK vs. yliopisto) havaitaan, että hieman yli puolet Lie/Bet-seulaan jääneistä opiskeli ammattikorkeakoulussa (55,8 % miehistä ja 60,3 % naisista).

Opiskelupaikkakunta

Suurin osa, lähes 70 %, opiskelijoista opiskelee muualla kuin pääkaupunkiseudulla. Opiskelupaikkakunta ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä ongelmapelaamiseen. Opiskelun kestokaan ei ollut yhteydessä ongelmapelaamiseen. Seulaan jääneiden miesten ja naisten joukossa oli opintonsa aloittaneita, keskivaiheilla olevia ja pitkään opiskelleita samassa suhteessa kuin verrokkiryhmissä, joista keskivaiheilla opinnoissaan olevien ryhmä oli suurin.

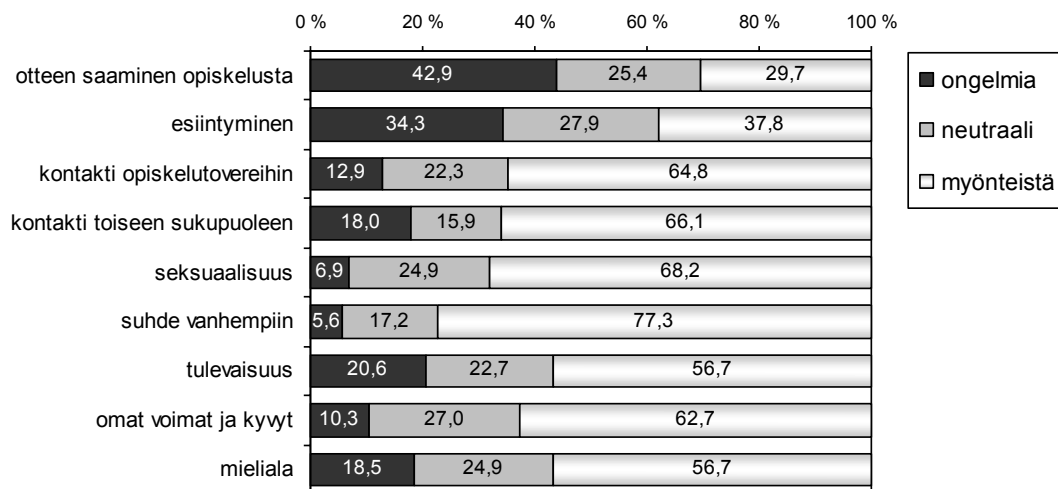
3.3.3 Terveystila

Psyykinen vointi (GHQ-12)

Lie/Bet-seulaan jääneet miehet eivät kokeneet psyykkisiä ongelmia GHQ-12-seulalla mitattuna muita opiskelijamiehiä yleisemmin (21 % vs. 19,2 %). Vastaavasti GHQ-12-seulaan jääneiden naisten osuuksissa ei myöskään havaittu merkittäviä eroja Lie/Bet-seulaan jääneiden (38,1 %) ja verrokkiryhmän (31,9 %) välillä.

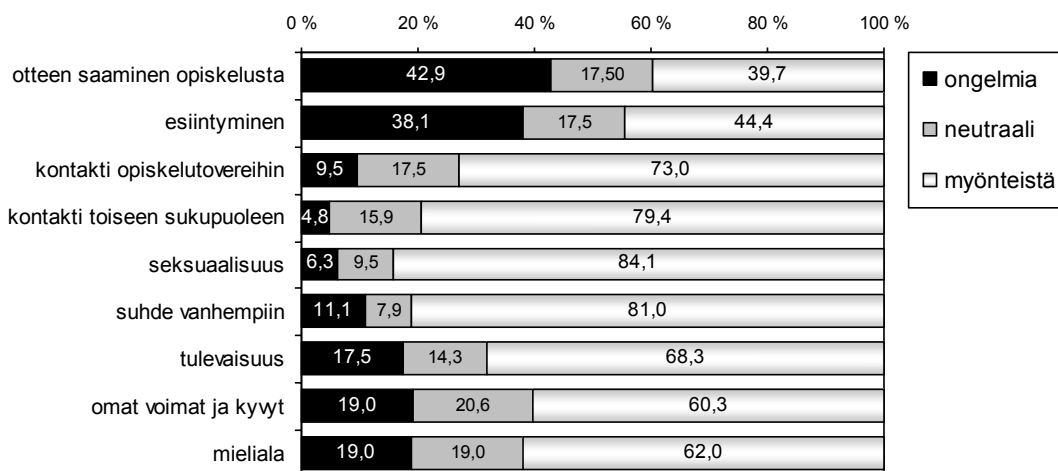
Mielenterveysseula

Kuvioista 2 ja 3 ilmenee, miten Lie/Bet-seulaan jääneet miehet ja naiset kokevat mielenterveysseulan eri osa-alueet, toisin sanoen miten suuri osuus seulaan jääneistä koki tietyn asian ongelmallisena, neutraalina tai myönteisenä. Ainoa tilastollisesti merkitsevä ero oli yhteydessä opiskeluun: seulaan jääneet miehet kokivat otteen saamisen opiskelusta selkeästi muita opiskelijamiehiä ongelmallisempaan (44,9 % vs. 32,6 %, $p = .0002$). Mielenterveysseulan vastausjakaumista käy hyvin ilmi, että suuri osa Lie/Bet-seulaan jääneistä kokee monet mielenterveysseulan osa-alueet enemmän myönteisinä kuin kielteisinä. Vastaavanlainen tarkastelukulma, jossa tuodaan ongelmien ohella myös voimavaroja esiin, voisi olla toimiva myös kliinisessä vastaanottotyössä.



Kuvio 2 Mielenterveysseulan vastausjakaumat Lie/Bet-seulaan jääneillä miehillä

Lie/Bet-seulaan jääneet naiset eivät poikenneet tilastollisesti merkitsevästi verrokkiryhmästään yhdelläkään mielenterveysseulan osa-alueella. Ongelmallisimmiksi alueiksi nousivat samat osa-alueet kuin miehillä: otteen saaminen opiskelusta ja esiintyminen.



Kuvio 3 Mielenterveysseulan vastausjakaumat Lie/Bet-seulaan jääneillä naisilla

Masennus- ja ahdistuneisuusoireet

Kaikista opiskelijoista usein (viikoittain tai useammin) masentuneisuudesta tai alakuloisuudesta ilmoitti kärsivänsä 11,0 % miehistä ja 17,5 % naisista. Lie/Bet-seulaan jääneet miehet ja naiset eivät poikenneet masentuneisuudessaan/alakuloisuudessaan muista mies- ja naisopiskelijoista (miehet, 15,2 % vs. 11,0 %, $p = .0622$; naiset, 15,9 % vs. 17,6 %, $p = .7239$).

Kaikista opiskelijoista usein (viikoittain tai useammin) ahdistuneisuudesta ilmoitti kärsivänsä 8,3 % miehistä ja 15,7 % naisista. Myöskään ahdistuneisuuden ei havaittu olevan yhteydessä miesten tai naisten ongelmapelaamiseen, eroja ei ryhmien välillä löytynyt (miehet 9,1 % vs. 8,2 %, $p = .6297$; naiset 14,3 % vs. 15,7 %, $p = .7548$).

Mielenkiintoista on, että masennuksesta/alakuloisuudesta ja ahdistuneisuudesta usein kärsivien osuus on itse asiassa pienempi rahapeliongelmaisten naisten joukossa kuin verrokkiryhmässä, joskaan ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä.

Jännittyneisyys/hermostuneisuus

Kaikista miesopiskelijoista 13,3 % ja naisopiskelijoista 21,2 % ilmoitti kärsivänsä jännittyneisyydestä tai hermostuneisuudesta viikoittain tai useammin. Lie/Bet-seulaan jääneet miehet kärsivät muita opiskelijamiehiä enemmän jännittyneisyydestä/hermostuneisuudesta (17,9 % vs. 12,7 %, $p = .0295$), kun taas seulaan jääneiden naisten joukossa usein jännittyneisyydestä/hermostuneisuudesta kärsivien osuus oli pienempi kuin naisten verrokkiryhmässä (17,9 % vs. 21,3 %, $p = .5033$), joskaan ero ei yltänyt tilastollisesti merkitsevälle tasolle kummassakaan tapauksessa.

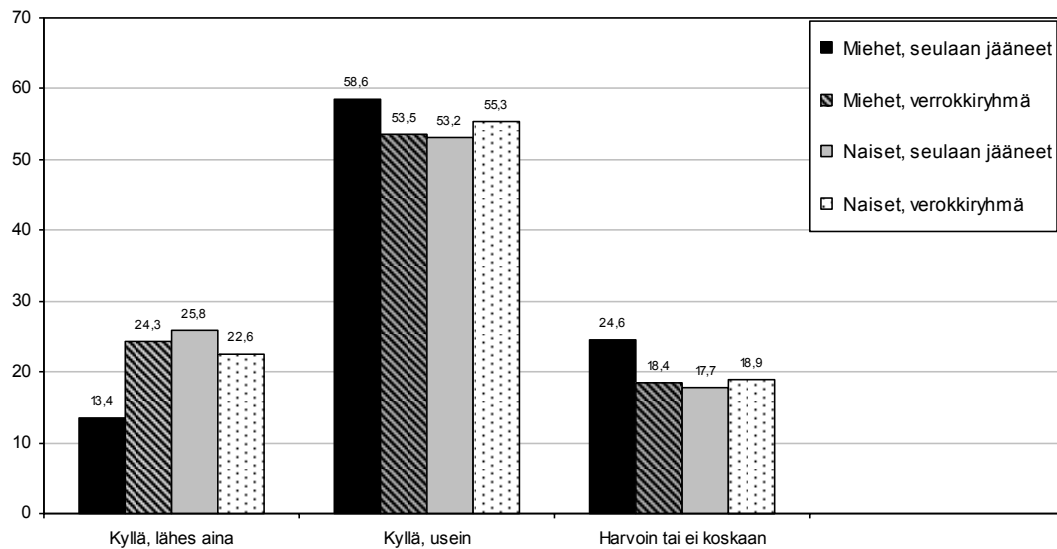
Keskittymisvaikeudet

Kaikista miesopiskelijoista 14,9 % ja naisopiskelijoista 20,7 % kärsi keskittymisvaikeuksista viikoittain tai useammin. Lie/Bet-seulaan jääneillä miehillä ja naisilla oli enemmän keskittymisvaikeuksia kuin muilla opiskelijamiehillä ja -naisilla. Viidennes seulaan jääneistä miehistä (20,3 %) ja melkein kolmannes naisista (28,6 %) raportoi kärsivänsä usein keskittymisvaikeuksista (viikoittain tai useammin), vastaavat luvut olivat 14,1 % ja 20,5 % miesten ja naisten verrokkiryhmissä. Ryhmien väliset erot olivat selkeämpiä miehillä, mutta eivät yltäneet tilastollisesti merkitsevälle tasolle ($p = .0121$).

Unen määrä ja siihen liittyvät ongelmat

Vain pieni osa opiskelijoista, 9,0 % miehistä ja 7,4 % naisista, nukkui alle 7 tuntia yössä. Suurin osa, noin 70 %, kaikista opiskelijoista, ilmoitti nukkuvansa 7–8 tuntia yössä. Nukuttujen tuntien profiili Lie/Bet-seulaan jääneillä miehillä ei poikennut merkitsevästi muiden opiskelijamiesten raportoitujen tuntien määrästä. Sitä vastoin Lie/Bet-seulaan jääneiden naisten yössä nukuttujen tuntien profiili poikkesi selvemmin, joskaan ei tilastollisesti merkitsevästi, muiden opiskelijanaisten profiilista ($p = .0219$). Lie/Bet-seulaan jääneiden naisten joukossa oli jonkin verran suurempi osuus alle 7 tuntia ja 9–10 tuntia nukkuvia verrattuna muihin opiskelijanaisiin.

Vaikka nukuttujen tuntien määrä ei miehillä ollutkaan yhteydessä ongelmapelaamiseen, niin seulaan jääneet miehet kärsivät merkitsevästi useammin nukahtamisvaikeuksista kuin miehet, jotka eivät jääneet seulaan ($p = .0254$). Naisilla suhde oli toisinpäin: naisilla, jotka eivät jääneet Lie/Bet-seulaan oli useammin nukahtamisvaikeuksista kuin seulaan jääneillä naisilla ($p = .2999$), joskaan ero ei kummassakaan tapauksessa yltänyt tilastollisesti merkitsevälle tasolle. Linjassa edellisen tuloksen kanssa on, että vaikka suurin osa Lie/Bet-seulaan jääneistä miehistä (58,6 %) koki nukkuvansa usein riittävästi, niin neljännes (24,6 %) seulaan jääneistä nukkui harvoin tai tuskin koskaan riittävästi, joskaan ero muiden opiskelijamiesten vastaaviin lukuihin ei aivan yltänyt tilastollisesti merkitsevälle tasolle ($p = .0013$). Naisilla ei eroja ollut.



Kuvio 4 Opiskelijoiden vastaukset unen riittävyydestä ("Nukutko mielestäsi tarpeeksi?")

3.3.4 Päihteiden käyttö

Alkoholinkäyttö (AUDIT)

Runsaalla alkoholinkäytöllä (11 tai yli Audit-pistettä) oli selkeä yhteys ongelmapelaamiseen miehillä. Lie/Bet-seulaan jääneiden miesten alkoholinkäyttö oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi runsaampaa ($p < .0001$) muihin opiskelijamiehiin verrattuna (50,4 % vs. 30,6 %); naisten välillä tilastollisesti merkitseviä eroja ei havaittu (20,6 % vs. 14,2 %).

Kannabis

Kaikista opiskelijamiehistä 14,5 % ilmoitti käyttäneensä kannabista 1–4 kertaa ja 11 % yli 5 kertaa tai enemmän jossain vaiheessa elämänsä. Vastaavat luvut olivat kaikista naisopiskelijoista 12 % ja 7,2 %. Lie/Bet-seulaan jääneistä miehistä ja naisista kannabista käyttäneiden osuus oli suurempi muihin mies- ja naisopiskelijoihin verrattuna; ryhmien väliset erot eivät kuitenkaan yltäneet tilastollisesti merkitsevälle tasolle (miehet, $p = .0707$ ja naiset, $p = .0023$).

Muut päihteet

Päihteistä liiman ja tinnerin käyttö oli opiskelijoiden keskuudessa erittäin harvinaista (alle 1 %), eikä se ollut yhteydessä ongelmapelaamiseen. Vaikka tilastollisesti merkitseviä eroja ryhmien välillä ei löytynyt, niin mainittakoon, että miltei kaikki tinneriä ja liimaa käyttäneet kuuluivat niihin, jotka eivät jääneet seulaan. Myös lääkkeitä päihtymystarkoituksessa (miehet, 1,7 % ja naiset, 1,3 %), sekä lääkkeitä ja alkoholia yhdessä käyttävien (miehet, 3,6 % ja naiset, 3,9 %) opiskelijoiden määrä oli pieni, ja vaikka ryhmien välillä oli pieniä eroja, ne eivät yltäneet tilastollisesti merkitsevälle tasolle. Myös Subutexin ja Temgesicin käyttö, samoin "kovien" huumeiden, kuten ekstaasin, heroiinin, kokaiinin, amfetamiinin, LSD:n ja gamman käyttö oli vähäistä opiskelijoiden keskuudessa, eikä myöskään näiden aineiden käytöllä havaittu olevan yhteyttä ongelmapelaamiseen.

3.3.5 Opiskelu (opiskelu-uupumus ja opiskeluinto)

Kun verrattiin Lie/Bet-seulaan jääneitä miehiä ja naisia opiskelu-uupumuksen ja opiskeluinto-suhteen samaa sukupuolta oleviin muihin opiskelijoihin havaittiin, että miesten välillä oli enemmän eroja kuin naisten välillä. Lie/Bet-seulaan jääneillä miehillä näytti olevan muita miehiä

enemmän opiskeluun liittyviä motivaatio-ongelmia, mutta naisilla opiskelu-uupumukseen liittyviä eroja ei löytynyt. Opiskeluinnon suhteen Lie/Bet-seulaan jääneet mies- ja naisopiskelijat erosivat verrokkiryhmistään ainoastaan siinä, että seulaan jääneistä suurempi osa koki mieluisana lähteä aamulla opiskelemaan.

Taulukko 5. Lie/Bet-seulaan jääneiden mies- ja naisopiskelijoiden kyllä-vastausten (samaa mieltä) suhde opiskelu-uupumusta ja opiskeluintoa kuvaaviin väitteisiin verrattuna muihin mies- ja naisopiskelijoihin

	Miehet		Naiset	
		p		p
1 Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään	Ei eroa	.05	Ei eroa	.97
2 Tunnen itseni hauttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun	Yleisempää	<.0001	Ei eroa	.0023
3 Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani	Ei eroa	.019	Ei eroa	.28
4 Nukun huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia	Ei eroa	.46	Ei eroa	.72
5 Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan	Yleisempää	.0003	Ei eroa	.83
6 Pohdin alituisen onko opiskelullani merkitystä	Yleisempää	<.0001	Ei eroa	.06
7 Minusta tuntuu, että minulla on yhä vähemmän annettavaa	Ei eroa	.0016	Ei eroa	.12
8 Murehdin opiskeluasioitani myös vapaa-aikana	Ei eroa	.14	Ei eroa	.13
9 Odotin saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa kuin nyt	Yleisempää	<.0001	Ei eroa	.63
10 Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani	Ei eroa	.34	Ei eroa	.57
11 Opiskellessani olen täynnä energiaa	Ei eroa	.29	Ei eroa	.033
12 Opiskelu on minulle hyvin merkityksellistä	Ei eroa	.0019	Ei eroa	.36
13 Aika tuntuu lentävän kuin siivillä, kun opiskelen	Ei eroa	.0055	Ei eroa	.22
14 Opiskellessani tunnen itseni tarmokkaaksi	Ei eroa	.71	Ei eroa	.09
15 Olen innoissani opiskelusta	Ei eroa	.0016	Yleisempää	.048
16 Kun työskentelen opintojeni parissa, unohdan kaiken ympäriltäni	Ei eroa	.061	Ei eroa	.88
17 Opiskelu inspiroi minua	Ei eroa	.0019	Ei eroa	.026
18 Kun herään aamulla, minusta tuntuu hyvältä lähteä opiskelemaan	Yleisempää	.0004	Yleisempää	.0010
19 Olen uppoutunut opiskeluuni	Ei eroa	.056	Ei eroa	.08

3.3.6 Työ ja toimeentulo

Suurin osa (51,8 %) Lie/Bet-seulaan jääneistä miehistä ja noin kolmannes (34,9 %) naisista oli ollut kokopäivätyössä yli kolme kuukautta vuoden aikana. Kokopäivätyössä oleminen (3 kk tai alle vs. yli 3 kk) ei ollut yhteydessä ongelmapelaamiseen: Lie/Bet-seulaan jääneet mies- ja naisopiskelijat eivät poikenneet tässä suhteessa muista opiskelijoista.

Kysyttäessä, miten tyytyväisiä opiskelijat olivat olleet rahojensa riittävyyteen viimeisen vuoden aikana, hieman alle puolet (47,0 %) kaikista opiskelijoista vastasi olevansa tyytyväisiä toimeentuloonsa. Vastaavasti hieman yli puolella opiskelijoista oli suuria tai jonkinasteisia toimeentulo-ongelmia: 38,6 % ilmoitti tulevansa jotenkuten toimeen elämällä säästävaisesti, ja 14,4 % ilmoitti toimeentulonsa olevan erittäin niukkaa ja epävarmaa. Rahojen riittävyyden ja rahapelaamisen välillä ei havaittu olevan yhteyttä miehillä eikä naisilla. Noin puolet sekä Lie/

Bet-seulaan jääneistä miehistä että naisista koki taloudellisen tilanteensa ongelmallisena, mikä ei siis poikennut muiden opiskelijoiden kokemuksista.

3.3.7 Ihmissuhteet

Suurin osa Lie/Bet-seulaan jääneistä mies- ja naisopiskelijoista oli parisuhteessa, eivätkä he tässä asiassa poikenneet muista opiskelijoista. Seulaan jääneistä miehistä (63,2 %) ja naisista (79,4 %) hieman suurempi osuus oli parisuhteessa verrattuna miehiin ja naisiin, jotka eivät jääneet Lie/Bet-seulaan (61,1 % ja 69,9 %), joskaan ero ei ollut tilastollisesti merkitsevää.

Yksinäisyydestä kärsii enemmän kuin kolmannes kaikista miesopiskelijoista ja melkein puolet kaikista naisopiskelijoista. Yksinäisyys ei ollut merkitsevästi yhteydessä ongelmapelaamiseen; Lie/Bet-seulaan jääneet mies- ja naisopiskelijat (41,0 % ja 35,6 %) eivät poikenneet yksinäisyyden kokemisen suhteen muista miehistä ja naisista (48,4 % ja 46,9 %).

Ihmissuhteisiin liittyviä tuloksia on käsitelty myös aiemmin kohdassa mielenterveysseula (mm. suhde vanhempiin, kontaktin luominen opiskelutovereihin ja yleensä ihmisiin, kontaktin luominen vastakkaiseen sukupuoleen, seksuaalisuus, esiintyminen/esitelmän pito).

3.3.8 Terveyspalvelujen käyttö

Yleisterveiden ja mielenterveyspalveluiden käyttö

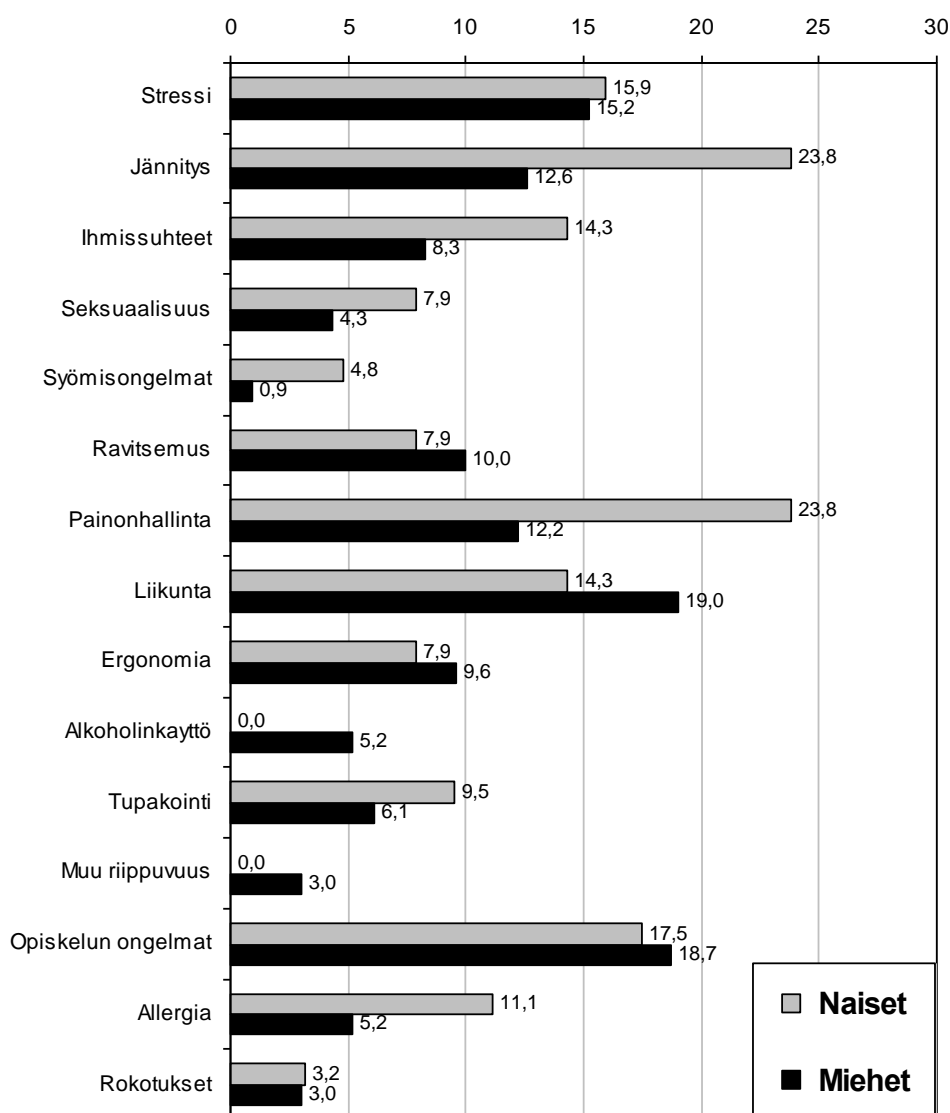
Lie/Bet-seulaan jääneet opiskelijat käyttivät terveydenhoitajan ja lääkärin tarjoamia terveydenhoitopalveluita (YTHS, terveyskeskus, muu) samassa suhteessa kuin muutkin opiskelijat tiedusteltaessa näiden palveluiden käyttöä vuoden aikana. Lie/Bet-seulaan jääneet mies- ja naisopiskelijat eivät myöskään poikenneet mielenterveyspalveluiden käytössään (5,0 % ja 11,5 %) muista miehistä ja naisista (5,9 % ja 12,8 %).

Muut avun tarpeet ja toiveet

Lie/Bet-seulaan jääneet miehet ja naiset erosivat avun ja neuvonnan tarpeissaan siinä suhteessa, mihin seikkoihin toivovat saavansa eniten apua. Naisten avuntarpeen kaksi kärjessä olivat toive saada apua jännitykseen ja painonhallintaan. Vastaavasti miesten avuntarpeen kärjessä olivat opiskelun ongelmat ja liikunta.

Lie/Bet-seulaan jääneet miehet puolestaan erosivat avuntarpeissaan muista opiskelijamiehistä siinä, että he toivoivat enemmän apua/neuvoa painonhallintaan (12,2 % vs. 4,6 %, $p < .0001$) ja liikuntaan (14,3 % vs. 8,3 %, $p = .003$) sekä alkoholinkäytön hallintaan (5,2 % vs. 2,0 %, $p = .003$) ja tupakoinnin lopettamiseen (6,1 % vs. 2,4 %, $p = .002$), joskaan kaikki erot eivät yltäneet tilastollisesti merkitsevälle tasolle.

Lie/Bet-seulaan jääneet naiset erosivat avuntarpeessaan muista opiskelijanaisista ainoastaan siinä, että he toivoivat enemmän apua tupakoinnin lopettamiseen (9,5 % vs. 3,3 %, $p = .007$), tämäkin ero jä hieman tilastollisesti merkitsevältä erosta.



Kuvio 5 Lie/Bet-seulaan jääneiden mies- ja naisopiskelijoiden avun ja neuvonnan tarve

Mies- ja naisopiskelijoiden avuntarpeesta muuhun riippuvuusongelmaan mainittakoon, että pieni, mutta joka tapauksessa verrokkiryhmää suurempi osuus Lie/Bet-seulaan jääneistä miehistä (3,0 % vs. 1,3 %, $p = .035$) ilmoitti toivovansa apua ”muuhun riippuvuusongelmaan” (netti, pelaaminen ym.). Huomionarvoista on, ettei yksikään Lie/Bet-seulaan jääneistä naisista vastannut myöntävästi kysymykseen, jossa tiedusteltiin avuntarvetta ”muuhun riippuvuusongelmaan (esim. pelaaminen, netti ym.)”. Ne 0,7 % naisista, jotka olivat vastanneet myöntävästi muuta avuntarvetta tiedustelemaan kysymykseen, olivat verrokkiryhmän naisia: niitä, jotka eivät olleet jääneet Lie/Bet-seulaan.

3.3.9 Netin käyttö

Taulukosta 6 ilmenee miten Lie/Bet-seulaan jääneiden opiskelijoiden aika jakautui eri nettipalveluiden- ja toimintojen kesken verrattuna opiskelijoihin, jotka eivät jääneet Lie/Bet-seulaan. Ongelmapelaamisen kannalta on kiinnostavaa tarkastella erityisesti netissä peleihin käytettyä aikaa (kysymys 9), joskaan se ei kerro, mitä peliä netissä pelattiin, ja liittyikö se esimerkiksi rahapelaamiseen.

Taulukko 6. Lie/Bet-seulaan jääneiden miesten ja naisten (L/B) netissä käyttämä aika keskimäärin (t/vrk) verrattuna muihin mies- ja naisopiskelijoihin

Nettipalvelut ja -toiminnot	Miehet ka		Naiset ka	
	L/B	muut	L/B	muut
1 Opiskelu	1.38	1.64	1.51	1.72
2 Ansiotyö	0.72	0.88	0.58	0.57
3 Muu tiedonhaku, verkkolehtien lukeminen	1.60	1.40	0.92	0.96
4 Radion kuuntelu, TV:n katselu	0.65	0.56	0.62	0.44
5 Internet puhelut (esim. Skype)	0.07	0.17	0.04	0.18
6 Sähköposti	0.75	0.84	1.00	0.97
7 Asioiden hoito (esim. pankki, matkat, työnhaku yms.)	0.62	0.56	0.52	0.60
8 Keskustelupalstat, chattailu, yhteisöt, yms.	1.08	0.92	0.71	0.71
9 Pelien pelaaminen verkossa	0.85	0.49	0.49	0.14
10 Muu	0.18	0.11	0.09	0.12
Yhteensä	5.88	5.90	4.80	4.90

3.3.10 Ongelmapelaamista selittäviä tekijöitä

Logistiseen regressioanalyysiin valittiin keskeiset demografiset tekijät sekä muuttujat, jotka osoittautuivat ristiintaulukoinneissa merkitseviksi. *Selitettävänä muuttujana oli Lie/Bet-seulaan jääminen.* Malliin otettiin mukaan sekä miehet että naiset.

Mallissa itsenäisiksi *selittäväksi tekijöiksi* osoittautuivat: sukupuoli, ikä, koulutussektori, parisuhde, kokopäivätyön määrä, GHQ-12-seula, alkoholinkäyttö (AUDIT), opiskelu-uupumus sekä netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat vuorokausirytmisissä. Ongelmapelaamiseen olivat voimakkaimmin yhteydessä seuraavat selittävät tekijät: miessukupuoli, nuorempi ikä, ammattikorkeakoulussa opiskeleminen, parisuhteessa oleminen, kokopäivätyö yli 3 kuukautta vuodessa ja netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat vuorokausirytmisissä (taulukko 7). Kun kerroinsuhde (Odds Ratio = OR) ylittää arvon 1, se tarkoittaa, että tietty selittäjä lisää todennäköisyyttä kuulua Lie/Bet-seulaan jääneiden luokkaan, toisin sanoen se on yhteydessä ongelmapelaamiseen. Esimerkiksi miehillä oli suurempi riski nauttia verrattuna kuulua Lie/Bet-seulaan jääneiden luokkaan (ts. miehillä oli yli kuusinkertainen ongelmapelaamisen riski naisiin verrattuna). Jotta yhteys olisi tilastollisesti merkitsevä, niin OR:n 95 %:n luottamusvälin alarajan tulee olla suurempi kuin 1. Esimerkiksi miehillä OR on yli 6, eli miesten todennäköisyys kuulua Lie/Bet-seulaan jääneiden, toisin sanoen ongelmapelaajien luokkaan, on kuusinkertainen naisiin verrattuna.

Taulukko 7. Logistinen regressiomalli rahapelaamiselle (Lie/Bet-seulaan jääneet)

Selittävä muuttuja	Kerroin (OR)	95 % luottamusväli
Sukupuoli, mies vs. nainen	6.369	4.656–8.713
Ikä, alle 22-vuotiaat vs. 30–35-vuotiaat	3.012	1.595–5.682
alle 22-vuotiaat vs. 25–29-vuotiaat	1.634	1.115–2.398
alle 22-vuotiaat vs. 22–24-vuotiaat	1.199	0.853–1.686
Netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat vuorokausirytmisissä, kyllä vs. ei	2.273	1.704–3.030
AUDIT, 11 pistettä tai enemmän vs. alle 11 pistettä	1.848	1.413–2.417
Parisuhteessa, kyllä vs. ei	1.550	1.167–2.062
Koulutussektori, AMK vs. YO	1.496	1.148–1.951
Kokopäivätyö, yli 3 kk vs. 3kk tai alle	1.368	1.046–1.789
Opiskelu-uupumus, kokonaispisteet	1.034	1.016–1.052
GHQ-12-seulaan jääneet vs. muut	0.701	0.497–0.989

3.4 Tulokset netinkäytön aiheuttamista ongelmista ja niiden riskitekijöistä

Tiivistelmä keskeisistä tuloksista:

- Korkeakouluopiskelijat viettivät netissä aikaa keskimäärin noin viisi ja puoli tuntia vuorokaudessa, miehet keskimäärin kuusi ja naiset viisi tuntia.
- Kaikista opiskelijoista 4,1 % koki netinkäytön aiheuttavan ongelmia ihmissuhteissa, 16,0 % opiskelussa ja 16,8 % vuorokausirytmisissä ja 42,1 % vastasi olleensa usein netissä aiottua pidempään. Miesopiskelijoiden raportoivat jonkin verran enemmän netinkäytöstä johtuvia ongelmia kuin naisopiskelijat. Yliopistossa opiskelevat raportoivat hieman enemmän netinkäytöstä johtuvia ongelmia kuin ammattikorkeakoulussa opiskelevat, netinkäytöstä johtuvien ongelmien osuus oli suurin yliopistossa opiskelevilla miehillä.
- Opiskelijoilla, joilla oli netinkäytöstä johtuvia ongelmia, oli selkeästi muita opiskelijoita (verrokkiryhmiään) enemmän psyykkisiä oireita, keskittymis- ja univaikeuksia sekä alkoholinkäyttöä.
- Mies- ja naisopiskelijoilla, joilla oli netinkäytöstä johtuvia ongelmia, oli muihin opiskelijoihin verrattuna selkeästi enemmän opiskelun ongelmia (uupumustekijöitä). Näistä ne, jotka kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia opiskelussa ja vuorokausirytmisissä, raportoivat muita opiskelijoita enemmän *sekä* opiskelu-uupumusta *että* opiskeluintoa.
- Vaikka suuri osa opiskelijoista seurustelee ja/tai tapaa ystäviään kohtuullisen usein, niin yksinäisyydestä kärsii enemmän kuin kolmannes kaikista miesopiskelijoista ja melkein puolet kaikista naisopiskelijoista. Kaikki netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat (ongelmat ihmissuhteissa, opiskelussa, vuorokausirytmisissä) ja usein netissä kauemmin oleminen olivat merkitsevästi yhteydessä yksinäisyyteen; yksinäisyydestä kärsivien osuus oli selkeästi suurempi niiden joukossa, joilla oli netinkäytöstä johtuvia ongelmia muihin opiskelijoihin verrattuna.
- Selittäviksi tekijöiksi eri netinkäytöstä aiheutuville ongelmille (kun mukana olivat sekä miehet että naiset) nousi logistisessa regressiomallissa mm. seuraavia tekijöitä: sukupuoli, ikä, koulumuoto, parisuhde, kokopäivätyön määrä, GHQ-12-seula (psykologisten oireiden määrä), alkoholinkäyttö (AUDIT), opiskelu-uupumus sekä muut netinkäytöstä johtuvat ongelmat (ks. selittävät tekijät tulos-osioista kullekin netinkäytöstä johtuvalle ongelmalle erikseen).
- Tiedusteltaessa palveluiden käyttöastetta vuoden aikana, opiskelijat, joilla oli netinkäytöstä johtuvia ongelmia, käyttivät terveydenhoitajan ja lääkärin tarjoamia terveydenhoitopalveluita (YTHS, terveyskeskus, muu) samassa suhteessa kuin muutkin opiskelijat (verrokkiryhmät). Mielenterveyspalveluiden käytössä löytyi pieniä eroja tutkittavien ryhmien välillä; miesopiskelijat, joilla netinkäyttö aiheutti ongelmia, käyttivät jonkin verran muita miehiä enemmän mielenterveyspalveluita, naisten välillä eroja ei löytynyt.

- Mies- ja naisopiskelijat, joilla oli netinkäytön aiheuttamia ongelmia, toivoivat enemmän apua ihmissuhde- ja itsetuntoasioihin, stressinhallintaan ja opiskelun ongelmiin sekä ravitsemusasioihin ja liikuntaan kuin muut opiskelijat. Samalla edellä mainitut asiat ovat niitä, joihin suuri osa kaikista opiskelijoista toivoo apua ja neuvoja.
- Tiedusteltaessa avunsaantitarpeita ”muuhun riippuvuusongelmaan” (netti, pelaaminen) erityisesti, 12 % miehistä ja 8,8 % naisista, jotka kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia ihmissuhteissa, toivoi saavansa apua muuhun riippuvuusongelmaan. Muissa netinkäytön ongelmissa toive saada apua muuhun riippuvuusongelmaan oli vähäisempi. Silti ne opiskelijat, joilla oli netinkäytöstä johtuvia ongelmia, toivoivat selkeästi enemmän apua muuhun riippuvuusongelmaan kuin verrokkiryhmien opiskelijat.

3.4.1 Netin käyttöön kulunut aika

Korkeakouluopiskelijat viettivät netissä aikaa keskimäärin noin 5,5 tuntia vuorokaudessa, miehet keskimäärin kuusi ja naiset viisi tuntia. Taulukosta 8 käy tarkemmin ilmi, miten opiskelijoiden aika jakautui eri nettipalveluiden- ja toimintojen kesken.

Taulukko 8. Netin käyttöön kulunut aika (Kuinka monta tuntia/vrk olet keskimäärin käyttänyt aikaasi seuraavien asioiden vuoksi?)

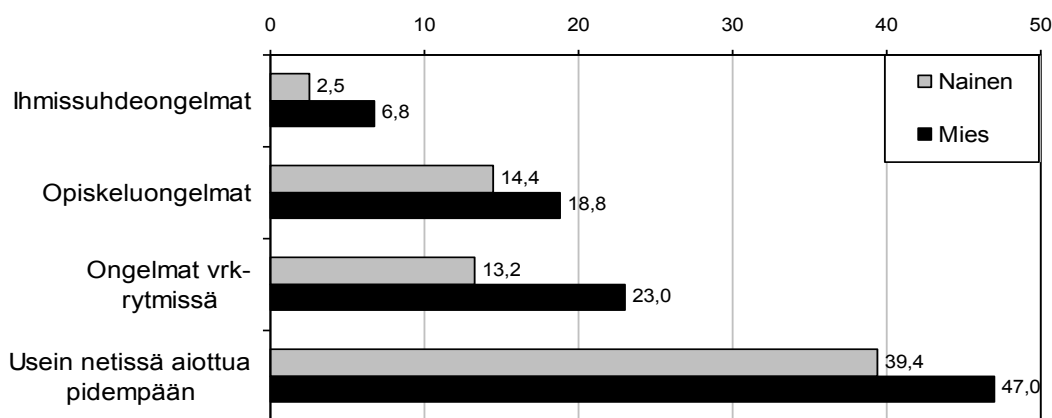
Nettipalvelut ja -toiminnot	Miehet ka	Naiset ka	Kaikki ka
1 Opiskelu	1.29	1.41	1.36
2 Ansiotyö	0.79	0.52	0.62
3 Muu tiedonhaku, verkkolehtien lukeminen	1.08	0.73	0.86
4 Radion kuuntelu, TV:n katselu	0.45	0.36	0.39
5 Internet puhelut (esim. Skype)	0.10	0.12	0.12
6 Sähköposti	0.63	0.71	0.68
7 Asioiden hoito (esim. pankki, matkat, työnhaku yms.)	0.43	0.43	0.43
8 Keskustelupalstat, chattailu, yhteisöt, yms.	0.77	0.57	0.64
9 Pelien pelaaminen verkossa	0.39	0.10	0.21
10 Muu	0.11	0.09	0.10
Yhteensä	6.04	5.04	5.41

Melkein joka toinen (42,1 %) kaikista terveystutkimukseen osallistuneista vastasi olleensa netissä usein suunniteltua pidempään. Kysyttäessä opiskelijoilta netinkäytön ongelmista eri elämän alueilla, kaikista opiskelijoista 4,1 % koki netinkäytön aiheuttavan ongelmia ihmissuhteissa, 16,0 % opiskelijoista raportoi netin aiheuttavan ongelmia opiskelussa ja 16,8 % vuorokausiyrityksissä.

3.4.2 Netin käyttö ja korkeakouluopiskelijoiden demografiset tekijät

Sukupuoli

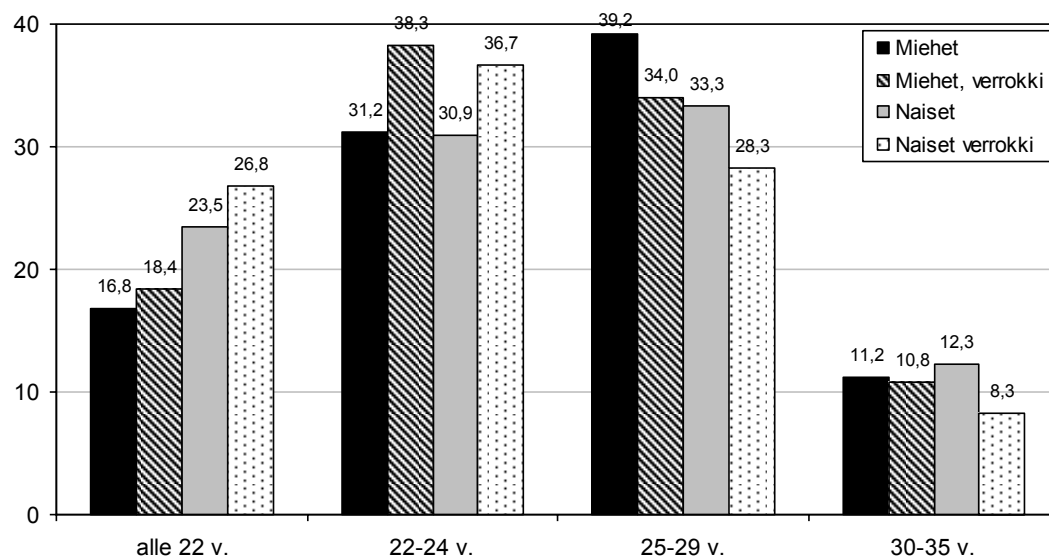
Miesopiskelijat raportoivat jonkin verran enemmän netinkäytöstä johtuvia ongelmia kuin naisopiskelijat. Alla olevasta taulukosta käy ilmi, missä määrin mies- ja naisopiskelijat kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia elämän eri osa-alueilla.



Kuvio 6 Netinkäytön ongelmia mies- ja naisopiskelijoilla

Ikä

Suurin osa opiskelijoista, jotka kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia ihmissuhteissa, opiskelussa tai vuorokausirytmisissä ja/tai olivat netissä aiottua pidempään, sijoittuivat 22–29-vuotiaiden ikähaarukkaan, mikä on yhdenmukaista muiden vastaajien ikäjakaumien kanssa. Netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat eivät olleet yhteydessä ikään mies- tai naisopiskelijoilla. Kuviossa 7 on esimerkkinä niiden miesten ja naisten ikäjakaumat, jotka kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia ihmissuhteissa, ja muiden opiskelijoiden ikäjakaumat.



Kuvio 7 Netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat ihmissuhteisiin miehillä ja naisilla ikäryhmittäin

Koulutussektori

Koulutussektori ei ollut yhteydessä netin aiheuttamiin ongelmiin ihmissuhteissa. Sen sijaan se oli miehillä yhteydessä netinkäytön aiheuttamiin ongelmiin opiskelussa ($p = .0209$) ja vuorokausirytmisissä ($p = .0006$). Yliopistossa opiskelevat miehet raportoivat netinkäytön ongelmia enemmän. Netinkäytön ongelmista koulutussektori oli lisäksi yhteydessä netissä olemiseen aiottua pidempään sekä miehillä ($p = .0011$) että naisilla ($p = .0306$); yliopistossa opiskelevien osuus oli myös

tässä kohdin suurempi. Yllä mainitut ryhmien väliset erot eivät kuitenkaan yltäneet tilastollisesti merkitsevälle tasolle kuin yhdessä tapauksessa tässä tutkimuksessa käytetyn kriteerin mukaan.

Opiskelupaikkakunta

Noin kolmannes kaikista opiskelijoista asui pääkaupunkiseudulla. Opiskelupaikkakunta (pääkaupunkiseutu vs. muu) ei ollut yhteydessä netissä suunniteltua kauemmin olemiseen, eikä netinkäytön aiheuttamiin ongelmiin opiskelussa. Sitä vastoin niistä miesopiskelijoista, jotka kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia ihmissuhteissa, hieman suurempi osuus asui pääkaupunkiseudulla verrattuna niihin opiskelijoihin, jotka eivät raportoineet vastaavaa nettiongelmia (33,6 % vs. 25,5 %, $p = .0450$). Vastaavasti naisopiskelijoista, jotka kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia vuorokausirytmisissä, hieman suurempi osuus asui pääkaupunkiseudulla verrattuna naisopiskelijoihin, joilla ei ollut vastaavaa ongelmaa (34,9 % vs. 29,4 %, $p = .0206$). Kummassakaan tapauksessa erot eivät yltäneet tässä tilastollisesti merkitsevälle tasolle.

3.4.3 Terveystila

Psyykinen vointi (GHQ-12)

Vertailtaessa GHQ-12 seulaan jääneiden nettiongelmien osuutta muihin opiskelijoihin havaittiin useita merkitseviä eroja sekä miesten että naisten välillä (taulukko 9). Sekä mies- että naisopiskelijoista, jotka kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia ihmissuhteissa, jäi huomattavasti suurempi osa GHQ-12 seulaan kuin muista mies- ja naisopiskelijoista. Samoin GHQ-12 seulaan jäi selkeästi suurempi osa niistä opiskelijoista, jotka kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia opiskelussa tai vuorokausirytmisissä verrattuna opiskelijoihin, jotka eivät kokeneet netinkäytön aiheuttavan ongelmia em. asioissa. Myös netissä usein suunniteltua kauemmin olevien joukosta jäi GHQ-12 seulaan suurempi osuus muihin opiskelijoihin verrattuna.

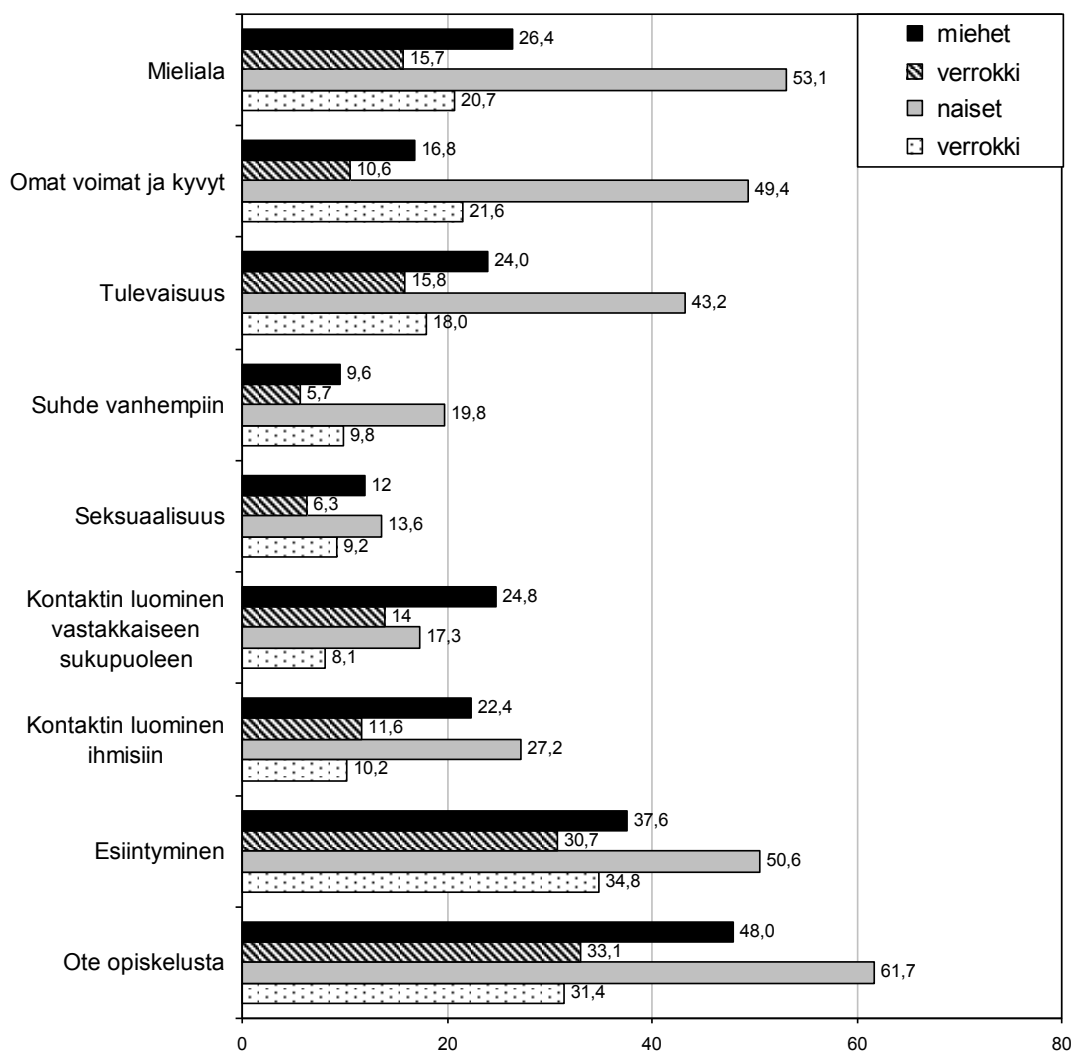
Taulukko 9. Psyykkisten ongelmien esiintyminen (GHQ-12) opiskelijoilla, joilla on netinkäytöstä aiheutuvia ongelmia vs. muut (% , miehet, naiset)

	GHQ-12 seulaan jääneet					
	Miehet			Naiset		
Netinkäytöstä johtuvia ongelmia...	on ongelmia	ei ongelmia	p	on ongelmia	ei ongelmia	p
ihmissuhteissa	36.0	18.3	<.0001	61.7	31.3	<.0001
opiskelussa	37.0	15.4	<.0001	50.8	29.0	<.0001
vuorokausirytmisissä	34.3	15.0	<.0001	47.2	29.7	<.0001
Netissä suunniteltua kauemmin	23.2	16.0	<.0001	36.2	29.3	<.0001

Mielenterveysseula

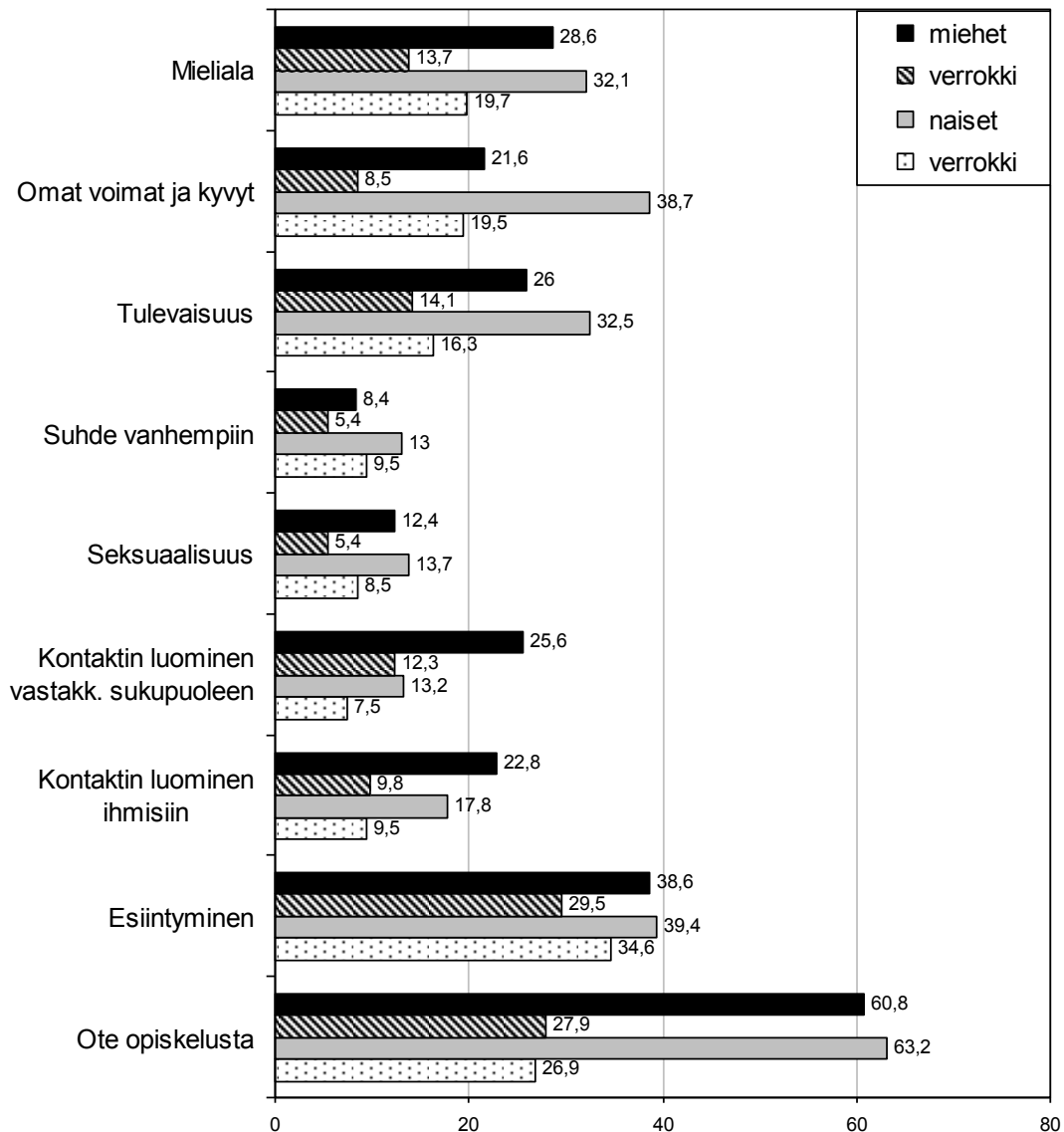
Netin käytön ongelmat (ihmissuhteet, opiskelu, vuorokausirytmii, usein netissä aiottua pidempään) olivat yhteydessä hyvinkin moneen mielenterveysseulan osa-alueeseen. Yleisesti ottaen voidaan todeta, että sekä miehillä että naisilla, joille netinkäyttö aiheutti ongelmia ihmissuhteissa, opinnoissa ja/tai vuorokausirytmisissä oli enemmän ongelmia myös suurimmassa osassa mielenterveysseulan kysymyksistä.

Naisopiskelijoilla, jotka kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia ihmissuhteissa, oli tilastollisesti merkittävästi enemmän ($p \leq .001$) ongelmia opiskeluotteen saamisessa, kontaktin luomisessa muihin ihmisiin, tulevaisuuden suunnittelussa, omassa voimassa ja kyvyissä ja yleisessä mielialassa muihin naisopiskelijoihin verrattuna. Miesopiskelijoilla tulokset olivat samansuuntaisia, mutta ryhmien väliset erot eivät yltäneet tilastollisesti merkitsevälle tasolle (kuvio 8).

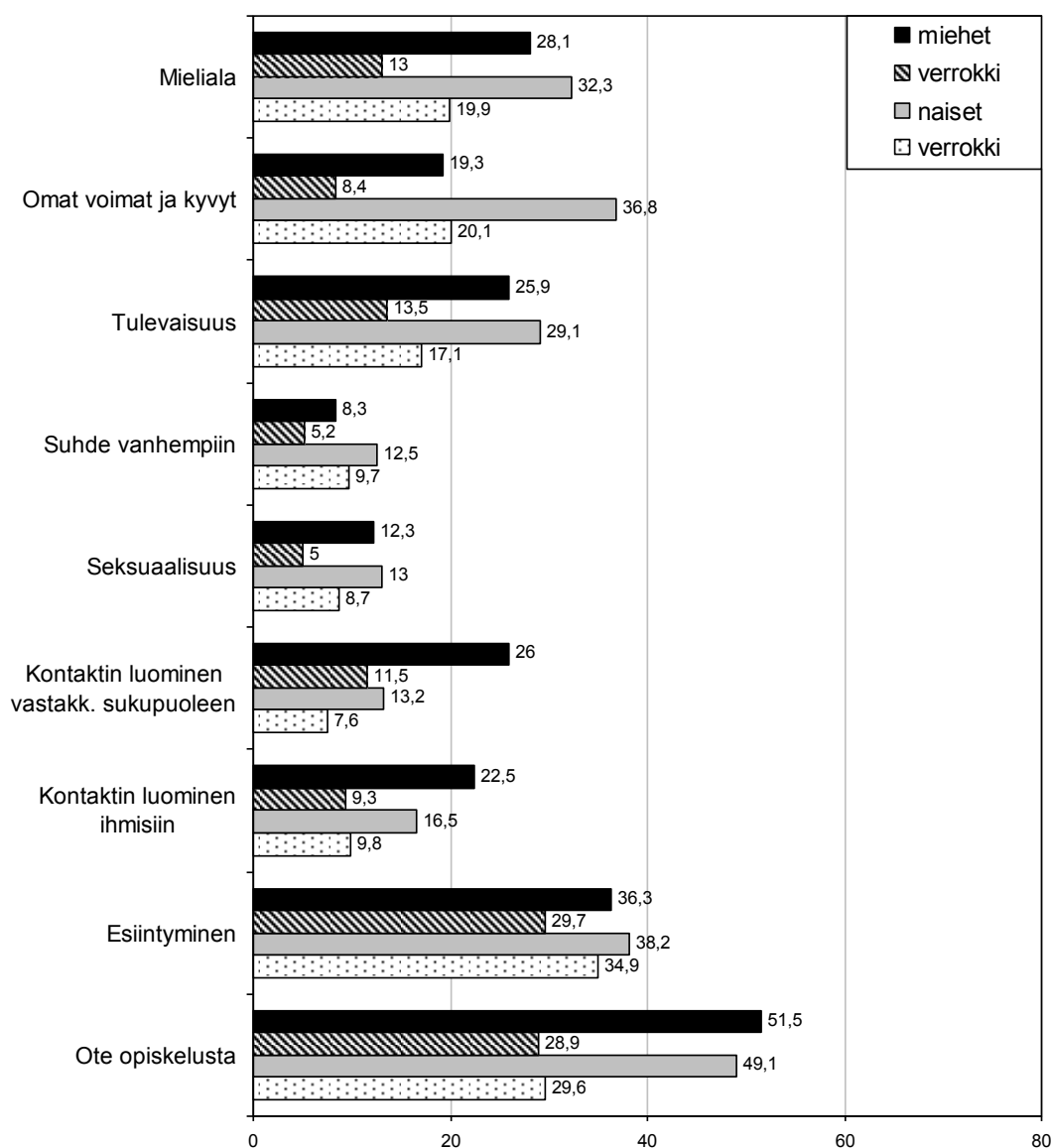


Kuvio 8 Mielenterveysseula ja netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat ihmissuhteissa

Ne **miehet ja naiset**, joilla oli netinkäytöstä aiheutuneita ongelmia **opiskelussa ja vuorokausi-rytmissä** erosivat muista mies- ja naisopiskelijoista tilastollisesti merkitsevästi ($p < .0001$) melkein kaikissa mielenterveysseulan osa-alueissa. Opiskelijat, joilla oli netinkäytöstä aiheutuneita ongelmia, raportoivat enemmän ongelmia kaikissa muissa mielenterveysseulan osa-alueissa, paitsi esiintymisessä ja suhteessa vanhempiin (ks. kuvio 9 ja 10).

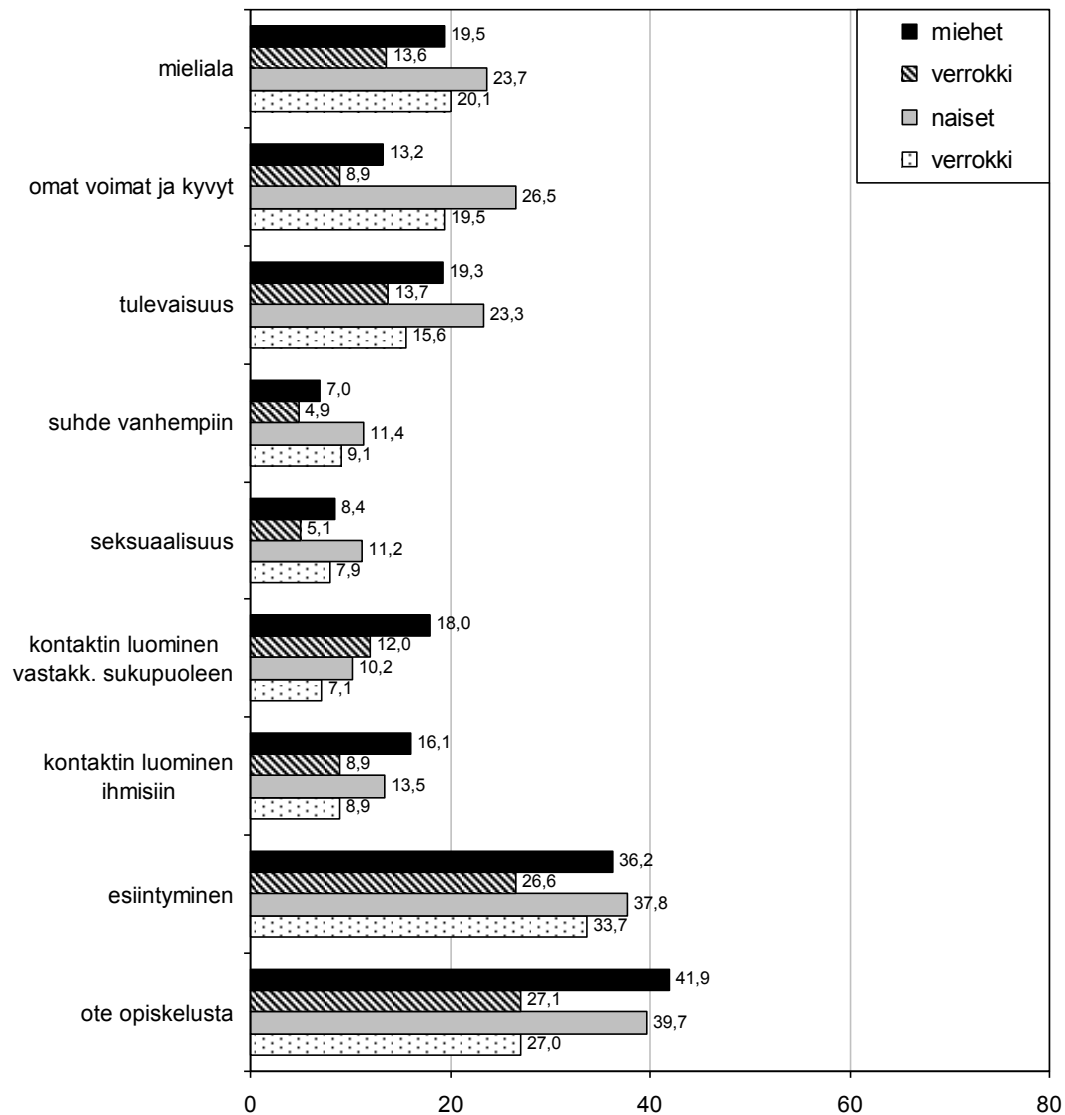


Kuvio 9 Mielenterveysseula ja netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat opiskelussa mies- ja naisopiskelijoilla



Kuvio 10 Mielenterveysseula ja netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat vuorokausirytmissä mies- ja naisopiskelijoilla

Netissä usein suunniteltua pidempään oleminen oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä sekä **miehillä että naisilla** vain otteen saamiseen opiskelusta ja kontaktin luomiseen opiskelutovereihin ja ihmisiin yleensä siten, että netissä usein suunniteltua pidempään olleilla oli mainituissa mielenterveysseulan osa-alueissa enemmän ongelmia kuin muilla opiskelijoilla. Tämän lisäksi netissä usein suunniteltua pidempään olevat **miehillä** oli muita opiskelijamiehiä merkitsevästi enemmän ongelmia esiintymisessä ja yleisessä mielialassa. Vastaavasti netissä usein suunniteltua pidempään olevat **naisilla** oli muihin opiskelijanaisiin verrattuna merkitsevästi enemmän ongelmia kontaktin luomisessa vastakkaiseen sukupuoleen, seksuaalisuudessa, tulevaisuuden suunnittelemisessa sekä omissa voimissa ja kyvyissä (kuvio 11).



Kuvio 11 Mielenterveysseula ja netissä usein suunniteltua pidempään mies- ja naisopiskelijoilla

Masennus- ja ahdistusoireet

Kaikista opiskelijoista usein (viikoittain tai useammin) masentuneisuudesta/alakuloisuudesta ilmoitti kärsivänsä 11,0 % miehistä ja 17,5 % naisista ja vastaavasti ahdistuneisuudesta 8,3 % miehistä ja 15,7 % naisista. Vertailtaessa netinkäytön ongelmista raportoivien opiskelijoiden masennus- ja ahdistusoireita muiden opiskelijoiden vastaaviin oireisiin havaitaan, että usein (viikoittain tai useammin) masentuneisuudesta tai alakuloisuudesta kärsivien osuus oli selkeästi suurempi niiden miesten ja naisten joukossa, jotka kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia ihmissuhteissa, opiskelussa ja vuorokausirytmisä kuin verrokkiryhmissä. Tulokset olivat samansuuntaisia myös netissä suunniteltua kauemmin olemisen osalta, joskaan ahdistuneisuus ja netissä suunniteltua kauemmin olemisen ei miehillä yltnyt tilastollisesti merkitsevälle tasolle (taulukot 10 ja 11).

Taulukko 10. Masentuneisuuden/alakuloisuuden esiintyminen opiskelijoilla, joilla on netinkäytöstä aiheutuvia ongelmia vs. muut (% , miehet, naiset)

	Masentuneisuus/alakuloisuus					
	Miehet			Naiset		
Netinkäytöstä johtuvia ongelmia...	on ongelmia	ei ongelmia	p	on ongelmia	ei ongelmia	p
ihmissuhteissa	23.4	10.8	<.0001	40.7	17.0	<.0001
opiskelussa	21.6	9.4	<.0001	30.0	15.5	<.0001
vuorokausirytmisissä	20.3	9.1	<.0001	28.4	15.9	<.0001
Netissä suunniteltua kauemmin	13.8	9.7	.0062	21.8	14.7	<.0001

Taulukko 11. Ahdistuneisuuden esiintyminen opiskelijoilla, joilla on netinkäytöstä aiheutuvia ongelmia vs. muut (% , miehet, naiset)

	Ahdistuneisuus					
	Miehet			Naiset		
Netinkäytöstä johtuvia ongelmia...	on ongelmia	ei ongelmia	p	on ongelmia	ei ongelmia	p
ihmissuhteissa	15.4	7.9	.0035	35.0	15.2	<.0001
opiskelussa	16.3	6.5	<.0001	26.1	13.9	<.0001
vuorokausirytmisissä	15.6	6.2	<.0001	28.3	13.8	<.0001
Netissä suunniteltua kauemmin	9.6	7.2	.0688	19.3	13.4	<.0001

Jännittyneisyys/hermostuneisuus

Kaikista miesopiskelijoista 13,3 % ja naisopiskelijoista 21,2 % ilmoitti kärsivänsä jännittyneisyydestä tai hermostuneisuudesta viikoittain tai useammin. Usein (viikoittain tai useammin) jännittyneisyydestä tai hermostuneisuudesta kärsivien osuus oli selkeästi muita opiskelijoita suurempi niiden miesten ja naisten joukossa, jotka kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia ihmissuhteissa, opiskelussa ja vuorokausirytmisissä, samoin kuin niiden opiskelijoiden joukossa, jotka olivat netissä suunniteltua kauemmin (taulukko 12).

Taulukko 12. Jännittyneisyyden/hermostuneisuuden esiintyminen opiskelijoilla, joilla on netinkäytöstä aiheutuvia ongelmia vs. muut (% , miehet, naiset)

	Jännittyneisyys/hermostuneisuus					
	Miehet			Naiset		
Netinkäytöstä johtuvia ongelmia...	on ongelmia	ei ongelmia	p	on ongelmia	ei ongelmia	p
ihmissuhteissa	28.5	12.4	<.0001	51.3	20.4	<.0001
opiskelussa	24.2	10.9	<.0001	36.7	18.5	<.0001
vuorokausirytmisissä	23.2	10.5	<.0001	35.3	19.0	<.0001
Netissä suunniteltua kauemmin	18.0	9.3	<.0001	26.5	17.7	<.0001

Keskittymisvaikeudet

Kaikista miesopiskelijoista 14,9 % ja naisopiskelijoista 20,7 % kärsi keskittymisvaikeuksista viikoittain tai useammin. Sekä mies- että naisopiskelijoilla, joilla oli netinkäytöstä johtuvia ongelmia, oli selkeästi enemmän keskittymisvaikeuksia kuin muilla opiskelijoilla (taulukko 13).

Taulukko 13. Keskittymisvaikeuksien esiintyminen opiskelijoilla, joilla on netinkäytöstä aiheutuvia ongelmia vs. muut (% , miehet, naiset)

	Keskittymisvaikeuksia					
	Miehet			Naiset		
Netinkäytöstä johtuvia ongelmia...	on ongelmia	ei ongelmia	p	on ongelmia	ei ongelmia	p
ihmissuhteissa	27.2	14.1	<.0001	46.9	20.0	<.0001
opiskelussa	31.9	11.0	<.0001	41.5	17.2	<.0001
vuorokausirytmisissä	27.9	11.1	<.0001	36.8	18.2	<.0001
Netissä suunniteltua kauemmin	20.4	9.9	<.0001	26.9	16.5	<.0001

Unen määrä ja siihen liittyvät ongelmat

Vain pieni osa opiskelijoista, 9,0 % miehistä ja 7,4 % naisista, nukkui alle 7 tuntia yössä. Suurin osa, noin 70 % kaikista opiskelijoista, ilmoitti nukkuvansa 7–8 tuntia yössä. Tarkasteltaessa yössä nukuttujen tuntien yhteyttä netinkäytön ongelmiin todettiin yössä nukuttujen tuntien määrän olevan voimakkaimmin yhteydessä netinkäytöstä aiheutuneisiin vuorokausirytmien ongelmiin sekä miehillä että naisilla ($p < .0001$). Esimerkiksi vain kolmannes mies- ja naisopiskelijoista, joilla netinkäyttö aiheutti ongelmia vuorokausirytmisissä, nukkui 8 tuntia yössä, kun 8 tuntia yössä nukkuvien osuus oli melkein puolet. Yössä nukuttujen tuntien määrä oli yhteydessä myös netinkäytön aiheuttamiin ongelmiin ihmissuhteissa miehillä ($p = .0004$) ja naisilla ($p = .0336$), ja ryhmien väliset erot olivat samansuuntaisia kuin vuorokausirytmien liittyvässä esimerkissä. Lisäksi yössä nukuttujen tuntien määrä oli naisilla yhteydessä netinkäytöstä aiheutuneisiin opiskelun ongelmiin ($p = .0223$) ja miehillä netissä suunniteltua kauemmin vietettyyn aikaan ($p = .0167$).

Unen riittäväksi kokeminen oli sekä mies- että naisopiskelijoilla merkitsevästi yhteydessä kaikkiin netinkäytöstä johtuviin ongelmiin ($p < .0001$). Vaikka suurin osa opiskelijoista arvioi nukkuvansa lähes aina tai usein riittävästi, niin lähes aina riittävästi nukkuvien osuus oli pienempi niiden opiskelijoiden joukossa, joilla oli netinkäytöstä johtuvia ongelmia (ongelmia ihmissuhteissa, opiskelussa tai vuorokausirytmisissä tai olivat netissä aiottua pidempään). Harvoin tai tuskin koskaan riittävästi nukkuvien osuus oli suurempi netinkäytön ongelmista kärsivien joukossa muihin opiskelijoihin verrattuna.

Opiskelijat, joilla oli netinkäytöstä johtuvia ongelmia tai jotka olivat usein netissä suunniteltua kauemmin, kärsivät verrokkiryhmiä merkitsevästi useammin myös nukahtamisvaikeuksista tai öisestä heräilystä (taulukko 14).

Taulukko 14. Nukkumisongelmien esiintyminen opiskelijoilla, joilla on netinkäytöstä aiheutuvia ongelmia vs. muut (% ,miehet, naiset,)

	Nukahtamisvaikeuksia					
	Miehet			Naiset		
Netinkäytöstä johtuvia ongelmia...	on ongelmia	ei ongelmia	p	on ongelmia	ei ongelmia	p
ihmissuhteissa	30.6	18.1	.0006	50.6	25.7	<.0001
opiskelussa	27.6	16.8	<.0001	35.4	24.8	<.0001
vuorokausirytmisissä	32.2	15.0	<.0001	36.6	24.7	<.0001
Netissä suunniteltua kauemmin	23.5	14.6	<.0001	29.2	24.3	.0023

3.4.4 Päihteidenkäyttö

Alkoholinkäyttö (AUDIT)

Runsas alkoholinkäyttö (11 tai yli Audit-pistettä) oli merkitsevästi yhteydessä kaikkiin netinkäytöstä johtuviin ongelmiin sekä miehillä että naisilla. Mies- ja naisopiskelijat, jotka kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia ihmissuhteissa, opiskelussa ja vuorokausirytmisissä käyttivät alkoholia selkeästi enemmän muihin mies- ja naisopiskelijoihin verrattuna. Samoin netissä usein suunniteltua kauemmin oleminen oli sekä miehillä että naisilla merkitsevästi yhteydessä alkoholinkäyttöön; netissä usein suunniteltua kauemmin olleista miehistä ja naisista suurempi osuus käytti runsaasti alkoholia verrattuna muihin opiskelijoihin (taulukko 15).

Taulukko 15. Runsas alkoholinkäyttö opiskelijoilla, joilla on netinkäytöstä aiheutuvia ongelmia vs. muut (% ,miehet, naiset)

	Audit pisteet 11 tai yli					
	Miehet			Naiset		
Netinkäytöstä johtuvia ongelmia...	on ongelmia	ei ongelmia	p	on ongelmia	ei ongelmia	p
ihmissuhteissa	45.6	32.2	.0021	24.7	14.0	.0067
opiskelussa	42.9	30.8	<.0001	26.3	12.3	<.0001
vuorokausirytmisissä	41.0	30.8	<.0001	24.9	12.7	<.0001
Netissä suunniteltua kauemmin	36.7	29.9	.0021	18.4	11.7	<.0001

Kannabis

Kaikista opiskelijamiehistä 14,5 % ilmoitti käyttäneensä kannabista 1–4 kertaa ja 11 % viisi tai useampia kertoja jossain vaiheessa elämäänsä. Vastaavat luvut olivat kaikista naisopiskelijoista 12 % ja 7,2 %. Kannabiksen käyttö oli yhteydessä sekä mies- että naisopiskelijoilla netinkäytöstä aiheutuneisiin ongelmiin opiskelussa ja vuorokausirytmisissä, mutta ei ihmissuhteissa. Kannabista käyttäneiden osuus oli suurempi niiden opiskelijoiden joukossa, jotka olivat vastanneet myöntävästi netinkäytöstä opiskeluun ja vuorokausirytmisiin aiheutuneisiin ongelmiin kuin verrokkiryhmässä. Netissä usein suunniteltua kauemmin oleminen oli puolestaan vain naisilla yhteydessä kannabiksen käyttöön ($p = .0003$); netissä usein suunniteltua kauemmin olevien naisten joukossa kannabista käyttäneiden osuus oli suurempi kuin verrokkiryhmästä (taulukot 16 ja 17).

Taulukko 16. Kannabiksen käyttö opiskelijoilla, joilla on netinkäytöstä aiheutuvia ongelmia vs. muut (% , miehet)

	Kannabiksen käyttö/ Miehet				
	1-4 kertaa		5 kertaa tai yli		
Netinkäytöstä johtuvia ongelmia...	on ongelmia	ei ongelmia	on ongelmia	ei ongelmia	p
ihmissuhteissa	21.3	14.1	11.5	10.9	.078
opiskelussa	18.0	13.7	12.8	10.7	.046
vuorokausirytmisissä	19.2	13.1	12.1	10.8	.0033
Netissä suunniteltua kauemmin	15.3	13.8	12.2	10.0	.17

Taulukko 17. Kannabiksen käyttö opiskelijoilla, joilla on netinkäytöstä aiheutuvia ongelmia vs. muut (% , naiset)

	Kannabiksen käyttö/ Naiset				
	1-4 kertaa		5 kertaa tai yli		
Netinkäytöstä johtuvia ongelmia...	on ongelmia	ei ongelmia	on ongelmia	ei ongelmia	p
ihmissuhteissa	12.3	12.0	9.9	7.1	.63
opiskelussa	16.0	11.4	10.1	6.7	.0003
vuorokausirytmisissä	18.1	11.1	10.5	6.7	<.0001
Netissä suunniteltua kauemmin	14.1	10.6	8.6	6.3	.0003

Muut päihhteet

Muiden päihhteiden, kuten liiman ja tinnerin, lääkkeiden, lääkkeiden ja alkoholin yhteiskäytön, ekstaasin, Subutexin/Temgesicin, heroiinin/kokaiinin/amfetamiinin/LSD:n/gamman käyttö oli opiskelijoiden keskuudessa marginaalista: näiden käyttö vaihteli noin 1–5 %:iin netinkäytön ongelmiin liittyen. Yhteyksiä ja eroja ei siksi ryhdytty analysoimaan tarkemmin.

3.4.5 Opiskelu-uupumus ja opiskeluinto

Netinkäytöstä johtuvia ongelmia kokevilla miehillä ja naisilla oli selkeästi enemmän opiskeluun liittyviä uupumustekijöitä kuin muilla opiskelijoilla. Toisaalta huomionarviosta on, että ne opiskelijat, jotka kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia opiskelussa ja vuorokausirytmisissä raportoivat muita opiskelijoita enemmän sekä opiskelu-uupumusta että opiskeluintoa.

Taulukko 18. Erot opiskeluolosuhteita kuvaavissa väitteissä eri netinkäytön ongelmiin myönteisesti vastanneiden mies- ja naisopiskelijoiden ja samaa sukupuolta olevan verrokkiryhmän välillä

Opiskeluolosuhteet: opiskelu-uupumus (1-10) ja opiskeluinto (11-19)		Netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat							
		ihmissuhteissa		opiskelussa		vuorokausi- rytmissä		usein netissä suun- niteltua kauemmin	
			p		p		p		p
1 Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään	M	Ei eroa	.11	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	.0001
	N	Ei eroa	.18	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001
2 Tunnen itseni halutt. opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun	M	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Ei eroa	.0105
	N	Enemmän	.0007	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001
3 Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani	M	Enemmän	.0003	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001
	N	Enemmän	.0002	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001
4 Nukun huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia	M	Enemmän	.0007	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001
	N	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001
5 Minusta tuntuu, että olen menettänyt kiinnostuksen opisk. kohtaan	M	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	.0001	Enemmän	.0003
	N	Ei eroa	.0048	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	.0003
6 Pohdin alituisen onko opiskelullani merkitystä	M	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	.0005
	N	Enemmän	.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001
7 Minusta tuntuu, että minulla on yhä vähemmän annettavaa	M	Ei eroa	.0021	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Ei eroa	.003
	N	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001
8 Murehdin opiskeluasioitani myös vapaa-aikana	M	Ei eroa	.0088	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001
	N	Ei eroa	.0382	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001
9 Odotin saavani opinnoissani paljon enemmän aikaan kuin nyt	M	Enemmän	.0003	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001
	N	Ei eroa	.0012	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001
10 Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani	M	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001
	N	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001
11 Opiskellessani olen täynnä energiaa	M	Ei eroa	.0062	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001
	N	Ei eroa	.0030	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001
12 Opiskelu on minulle hyvin merkityksellistä	M	Ei eroa	.0088	Enemmän	.0001	Enemmän	<.0001	Ei eroa	.019
	N	Ei eroa	.62	Enemmän	<.0001	Enemmän	.0005	Ei eroa	.0998
13 Aika tuntuu lentävän kuin siivillä, kun opiskelen	M	Ei eroa	.29	Enemmän	.0005	Enemmän	.0003	Ei eroa	.33
	N	Ei eroa	.50	Enemmän	<.0001	Enemmän	.0341	Ei eroa	.25
14 Opiskellessani tunnen itseni tarmokkaaksi	M	Ei eroa	.18	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001
	N	Ei eroa	.0105	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Ei eroa	.0022
15 Olen innoissani opiskelusta	M	Ei eroa	.03	Enemmän	<.0001	Enemmän	.0002	Ei eroa	.0116
	N	Ei eroa	.0147	Enemmän	<.0001	Ei eroa	.0018	Ei eroa	.001
16 Kun työskentelen opintojeni parissa, unohdan kaiken ympäriltäni	M	Ei eroa	.55	Ei eroa	.016	Ei eroa	.1538	Ei eroa	.76
	N	Ei eroa	.16	Ei eroa	.0117	Ei eroa	.0805	Ei eroa	.030
17 Opiskelu inspiroi minua	M	Ei eroa	.24	Enemmän	.0005	Ei eroa	.0200	Ei eroa	.86
	N	Ei eroa	.83	Enemmän	<.0001	Ei eroa	.0537	Ei eroa	.051
18 Kun herään aamulla, minusta tuntuu hyvältä lähteä opiskelemaan	M	Enemmän	.0002	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	.0048
	N	Ei eroa	.0346	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001
19 Olen uppoutunut opiskeluuni	M	Ei eroa	.049	Enemmän	<.0001	Enemmän	<.0001	Ei eroa	.28
	N	Ei eroa	.050	Enemmän	<.0001	Ei eroa	.0024	Enemmän	<.0001

Tilastollisesti merkitsevän raja-arvona käytetty $\leq .001$

3.4.6 Työssä käyminen ja toimeentulo

Kaikista opiskelijamiehistä 47,3 % ja naisista 32,6 % oli kokopäivätoissa yli 3 kuukautta vuoden aikana. Opiskelijamiehistä, jotka olivat usein netissä aiottua pidempään, oli yli 3 kuukautta kokopäivätoissa 42,7 % ja naisista 28,5 %, ja vastaavat luvut olivat 51,4 % miehillä ja 35,3 % naisilla, joilla ei ollut vastaavaa nettiongelmia. Erot ovat tilastollisesti merkitseviä sekä miehillä ($p = .0002$) että naisilla ($p < .0001$). Työssä käyminen ei ollut yhteydessä netinkäytön ongelmiin naisilla. Miehillä työnteko oli yhteydessä netinkäytöstä aiheutuneisiin ongelmiin opiskelussa ja vuorokausirytmisissä, mutta ei ihmissuhteissa. Opiskelijamiehistä, joille netinkäyttö oli aiheuttanut ongelmia opiskelussa, pienempi osuus oli ollut yli kolme kuukautta kokopäivätoissa verrattuna niihin, joilla ei ollut vastaavaa ongelmaa (36,1 % vs. 49,8 %; $p = .0018$). Samoin opiskelijamiehistä, joilla netinkäyttö aiheutti ongelmia vuorokausirytmisissä, pienempi osuus oli ollut kokopäivätoissa yli kolme kuukautta verrattuna niihin, joilla ei ollut vastaavaa ongelmaa (40,5 % vs. 49,3 %; $p < .0001$).

Koko aineistossa hieman alle puolet (47 %) kaikista opiskelijoista vastasi olevansa tyytyväisiä rahojen riittävyyteen viimeisen vuoden aikana, 38,6 % ilmoitti tulevansa jotenkuten toimeen elämällä säästäväisesti ja 14,4 % ilmoitti toimeentulonsa olevan erittäin niukkaa ja epävarmaa.

Netinkäytöstä aiheutuneista ongelmista vain sen aiheuttamat ongelmat opiskelussa olivat yhteydessä rahojen riittävyyteen naisopiskelijoilla. Naisopiskelijoista, jotka kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia opiskelussa, 62,8 %:lla oli toimeentulo-ongelmia, kun vastaava prosenttiosuus oli 54,4 % muilla naisilla ($p = .0009$). Miesopiskelijoilla rahojen riittävyys oli yhteydessä netinkäytöstä aiheutuneisiin opiskelun ja vuorokausirytmien ongelmiin. Yli puolet miehistä, joilla oli netinkäytöstä johtuvia ongelmia opiskelussa (57,8 % vs. 46,2 %, $p = .0001$) ja vuorokausirytmisissä, (54,7 % vs. 46,5 %, $p = .0035$) koki taloudellisen tilanteensa ongelmallisena, mikä poikkesi siis selvästi muiden opiskelijamiesten kokemuksista. Netissä usein suunniteltua kauemmin oloinen ei ollut miehillä eikä naisilla yhteydessä toimeentuloon.

3.4.7 Ihmissuhteet

Opiskelijoiden demografisista tiedoista käy ilmi, että suurin osa opiskelijoista seurustelee. Parisuhteen olemassaolo ei ollut yhteydessä netin käytöstä ihmissuhteisiin aiheutuneisiin ongelmiin. Sen sijaan netinkäytöstä ihmissuhteisiin aiheutuneet ongelmat olivat yhteydessä ystävien tapamiseen miehillä, mutta ei naisilla. Miehet, jotka kokivat netinkäytöstä aiheutuneen ongelmia ihmissuhteissa, tapasivat ystäviään harvemmin kuin muut miehet: yli kolme kertaa kuukaudessa ystäviään tapaavien miesten osuus oli mainituissa ryhmissä 67,5 % vs. 78,5 %, $p = .0045$. Netissä usein suunniteltua kauemmin aikaa viettäneet mies- ja naisopiskelijat eivät poikenneet muista opiskelijoista ystävien kanssa vietetyn vapaa-ajan taajuuden suhteen.

Vaikka suuri osa opiskelijoista seurustelee ja/tai tapaa ystäviään kohtuullisen usein, niin yksinäisyydestä kärsii enemmän kuin kolmannes kaikista miesopiskelijoista ja melkein puolet kaikista naisopiskelijoista. Kaikki netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat ja usein netissä kauemmin oloinen olivat merkitsevästi yhteydessä yksinäisyyteen. Yksinäisyydestä kärsivien osuus oli selkeästi muita opiskelijoita suurempi niiden mies- että naisopiskelijoiden keskuudessa, jotka kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia ihmissuhteissa (miehet 53,2 % vs. 35,0 %, $p < .0001$; naiset 69,1 % vs. 46,3 %, $p < .0001$), opiskelussa (miehet 53,2 % vs. 32,4 %, $p < .0001$; naiset 62,9 % vs. 44,2 %, $p < .0001$), vuorokausirytmisissä (miehet 53,1 % vs. 31,3 %, $p < .0001$; naiset 63,9 % vs. 31,3 %, $p < .0001$) ja usein netissä suunniteltua kauemmin olevien opiskelijoiden joukossa (miehet 44,0 % vs. 29,3 %, $p < .0001$; naiset 53,6 % vs. 42,5 %, $p < .0001$).

Aiemmin käsitellyn mielenterveysseulan kysymyksistä moni liittyy ihmissuhteisiin tai vähintäänkin sivuaa ihmissuhteisiin liittyviä asioita (suhde vanhempiin, kontaktin luominen

opiskelutovereihin ja yleensä ihmisiin, kontaktin luominen vastakkaiseen sukupuoleen, seksuaalisuus, esiintyminen/esitelmän pito).

3.4.8 Terveyspalvelut

Yleisterveyden ja mielenterveyspalveluiden käyttö

Opiskelijat, joilla netinkäyttö aiheutti ongelmia ihmissuhteissa, opiskelussa tai vuorokausirytmisissä tai jotka kokivat olevansa netissä usein aiottua pidempään, eivät eronneet muista opiskelijoista yleisterveyden palveluiden käytössään. He käyttivät terveydenhoitajan ja lääkärin tarjoamia terveydenhoitopalveluita (YTHS, terveyskeskus, muu) samassa suhteessa kuin muutkin opiskelijat (verrokkiryhmät) tiedusteltaessa näiden palveluiden käyttöastetta vuoden aikana asteikolla ei ollenkaan /kerran/ 2–5 kertaa / yli 5 kertaa.

Mielenterveyspalveluiden käytössä sen sijaan löytyi pieniä eroja tutkittavien ryhmien välillä. Miehet, joilla netinkäyttö aiheutti ongelmia ihmissuhteissa, käyttivät enemmän mielenterveyspalveluita niihin miesopiskelijoihin verrattuna, jotka eivät kokeneet netinkäytön aiheuttavan ihmissuhdeongelmia (9,9 % vs. 5,5 %, $p = .0474$). Samoin opiskelijamiehet, jotka arvioivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia opiskelussa (9,4 % vs. 4,9 %, $p = .0019$) ja/tai vuorokausirytmisissä (8,2 % vs. 5,1 %, $p = 0.0209$) käyttivät mielenterveyspalveluita muita miehiä enemmän, joskaan erot eivät ylittäneet tilastollisesti merkittävälle tasolle. Naisopiskelijat, jotka kokivat netin aiheuttavan ongelmia, eivät eronneet mielenterveyspalveluiden käytössä muista naisista. Netissä usein suunniteltua kauemmin oleminen ei ollut yhteydessä mies- tai naisopiskelijoiden mielenterveyspalveluiden käyttöön.

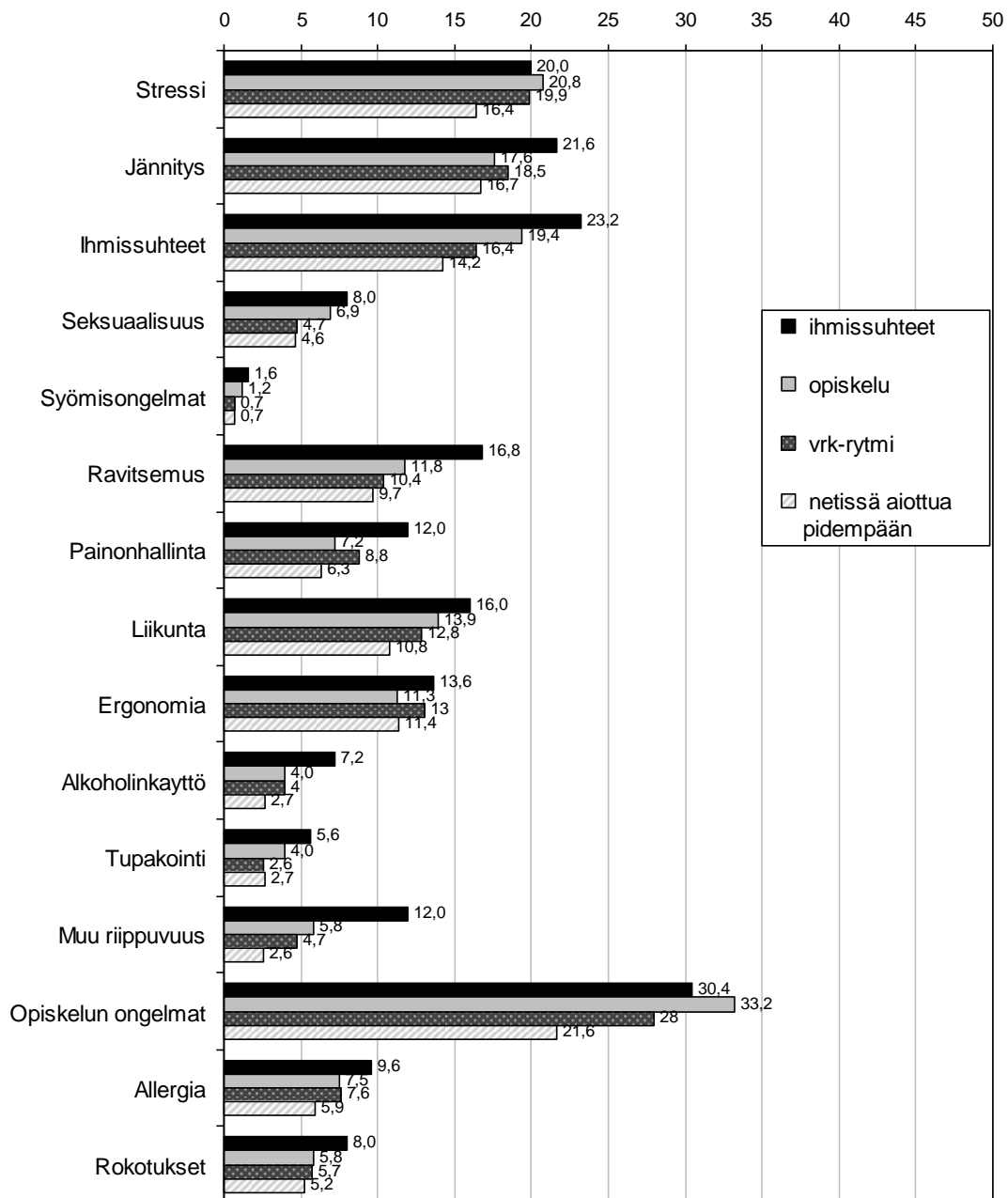
Muun avun ja neuvonnan tarve

Netinkäytön ongelmista raportoineet sekä mies- että naisopiskelijat kaipaivat yleisesti ottaen eniten apua ihmissuhde- ja opiskeluasioihin (stressi, jännitys, ihmissuhteet ja itsetunto, opiskelun ongelmat). Toinen alue, johon moni netinkäytön ongelmista raportoinut opiskelija toivoi saavansa apua, oli liikuntaan ja ravitsemukseen liittyvä alue (liikunta, ergonomia, ravitsemus, painonhallinta). Kuten kuviosta 12, sivulla X ja 13, sivulla X ilmenee, avuntarvitsijoista erottuvat ne naiset, jotka kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia ihmissuhteissa, kun miehillä toive avuntarpeesta jakautuu eri ryhmien välillä tasaisemmin.

Tarkasteltaessa avuntarvetta ja netinkäytöstä aiheutuvia ongelmia **miehillä** voidaan todeta, että **miehet**, joilla oli netinkäytön aiheuttamia ongelmia **ihmissuhteissa**, erosivat avuntarpeessaan muista miehistä siinä, että he toivoivat enemmän apua ihmissuhde- ja itsetuntoasioihin, ravitsemusasioihin, alkoholin käytön hallitsemiseen ja opiskelun ongelmiin. Miehet, joilla oli netinkäytön aiheuttamia ongelmia **opiskelussa**, erosivat avuntarpeen suhteen muista opiskelijamiehistä siinä, että he toivoivat enemmän apua stressinhallintaan, ihmissuhde- ja itsetuntoasioihin, ravitsemusasioihin, liikuntaan, opiskelun ongelmiin. Ne miehet, joilla netinkäyttö aiheutti ongelmia **vuorokausirytmisissä**, toivoivat muita miehiä enemmän apua stressinhallintaan, jännittämiseen, ihmissuhde- ja itsetuntoasioihin, painonhallintaan ja opiskelun ongelmiin. Miehet, jotka olivat **usein netissä suunniteltua pidempään**, erosivat avuntarpeen suhteen muista miehistä siinä, että he toivoivat enemmän apua stressinhallintaan, jännittämiseen, ihmissuhde- ja itsetuntoasioihin, ravitsemusasioihin ja opiskelun ongelmiin. Kaikki mainittujen ryhmien väliset erot olivat tilastollisesti merkitseviä ($p \leq .001$).

Avuntarpeista tarkasteltiin erikseen toivetta saada apua ”muuhun riippuvuusongelmaan (pelaaminen, netti ym.) Miehistä, jotka kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia ihmissuhteissa, 12 % toivoi saavansa apua muuhun riippuvuusongelmaan (netti, pelaaminen). Avuntarvitsijoiden osuus oli 5,8 %, 4,7% ja 2,6% niiden miesopiskelijoiden keskuudessa, jotka kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia opiskelussa tai vuorokausirytmisissä ja/tai olivat usein netissä suunniteltua pidempään. Vastaavasti avuntarvitsijoiden osuus muun riippuvuusongelman suhteen oli muilla

miehillä 0,8 %, 0,5 %, 0,6 % ja 0,6 %, siis merkitsevästi pienempi kuin miehillä, joilla oli netin-käytöstä johtuvia ongelmia.

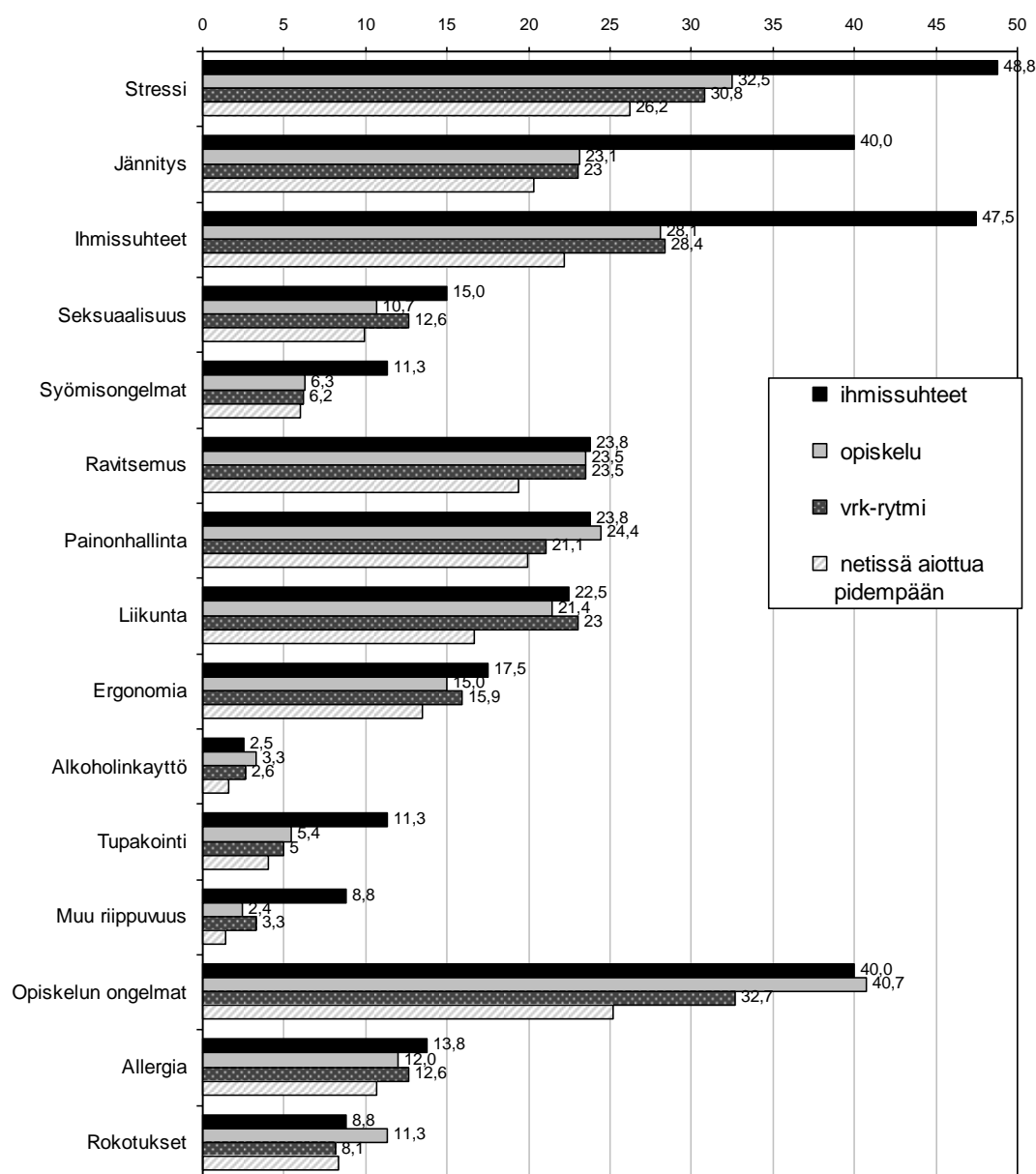


Kuvio 12 Avuntarve miesopiskelijoilla, joilla on netinkäytöstä aiheutuneita ongelmia

Tarkasteltaessa avuntarvetta ja netinkäytöstä aiheutuvia ongelmia **naisilla** havaitaan, että ne naiset, joilla oli netinkäytön aiheuttamia ongelmia **ihmissuhteissa**, erosivat avuntarpeessaan muista naisista siinä, että he toivoivat enemmän apua stressinhallintaan, jännittämiseen, ihmissuhde- ja itsetuntoasioihin, tupakoinnin lopettamiseen ja opiskelun ongelmiin. Naiset, joilla oli netinkäytön aiheuttamia ongelmia **opiskelussa**, erosivat avuntarpeen suhteen muista opiskelijanaisista siinä, että he toivoivat enemmän apua stressinhallintaan, ihmissuhde- ja itsetuntoasioihin, painon hallintaan, liikuntaan, opiskelun ongelmiin ja rokotusasioihin. Ne naiset, joilla netinkäyttö aiheutti ongelmia **vuorokausirytmissä**, toivoivat muita naisia enemmän apua stressinhallintaan, ihmis-

suhde- ja itsetuntoasioihin, seksuaalisuuteen liittyviin asioihin, liikuntaan ja opiskelun ongelmiin. Naiset, jotka olivat **usein netissä suunniteltua pidempään**, erosivat avuntarpeen suhteen muista naisista siinä, että he toivoivat enemmän apua ihmissuhde- ja itsetuntoasioihin ja opiskelun ongelmiin ja rokotusasioihin. Kaikki ryhmien väliset erot olivat tilastollisesti merkitseviä ($p \leq .001$)

Avuntarpeista otettiin erikseen tarkasteluun toive saada apua ”muuhun riippuvuusongelmaan” (pelaaminen, netti ym.) Naisopiskelijoista, jotka kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia ihmissuhteissa, 8,8 % vastasi tarvitsevänsä apua muuhun riippuvuusongelmaan” (netti, pelaaminen). Vastaavat luvut olivat 2,4 %, 3,3 % ja 1,4 % niillä naisopiskelijoilla, jotka kokivat netin aiheuttavan ongelmia opiskelussa, vuorokausirytmisissä ja/tai olivat usein netissä suunniteltua pidempään. Muiden opiskelijanaisten ilmaisema avuntarve muuhun riippuvuusongelmaan (0,5 %, 0,4 %, 0,3 % ja 0,3 %) oli merkitsevästi pienempi kunkin ryhmän osalta ($p \leq .001$) verrattuna ryhmiin, joilla oli netinkäytöstä johtuvia ongelmia.



Kuvio 13 Avuntarve naisopiskelijoilla, joilla on netinkäytöstä aiheutuneita ongelmia

3.4.9 Netinkäytön ongelmia selittäviä tekijöitä

Logistisiin regressioanalyysiin valittiin keskeiset demografiset tekijät sekä muuttujat, jotka osoittautuivat ristiintaulukoinneissa merkitseviksi. Kaikkiin malleihin otettiin mukaan sekä miehet että naiset.

Netinkäytön ongelmiin liittyvässä ensimmäisessä logistisessa regressiomallissa (askeltava logistinen regressioanalyysi) **selitettävänä muuttujana** oli netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat **ihmissuhteissa**. Tässä mallissa itsenäisiksi **selittäväksi tekijöiksi** osoittautuivat: sukupuoli, opiskelupaikkakunta, koulumuoto, parisuhde, yleinen mieliala, jännittyneisyys/hermostuneisuus, netissä usein suunniteltua kauemmin oleminen sekä netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat opiskelussa ja vuorokausirytmisissä. Netinkäytöstä aiheutuneisiin ongelmiin ihmissuhteissa olivat voimakkaimmin yhteydessä seuraavat selittävät tekijät: miessukupuoli, pääkaupunkiseudulla asuminen, parisuhteessa oleminen sekä muut netinkäytön ongelmat (ongelmat opiskelussa, vuorokausirytmisissä ja usein netissä suunniteltua pidempään) ja mielialaongelmat (taulukko 16). Kun kerroinsuhde (Odds Ratio = OR) ylittää arvon 1, se tarkoittaa, että tietty selittäjä lisää todennäköisyyttä kuulua netinkäytöstä ihmissuhteisiin aiheutuneen ongelman luokkaan, toisin sanoen on yhteydessä nettiongelmaisuuteen. Jotta yhteys olisi tilastollisesti merkitsevä, niin OR:n 95 %:n luottamusvälin alarajan tulee olla suurempi kuin 1. Esimerkiksi muut netinkäytön ongelmat lisäävät todennäköisyyttä netinkäytöstä aiheutuneille ongelmille ihmissuhteissa siten, että OR on 3–4 eli todennäköisyys kuulua nettiongelmiaisten luokkaan on 3–4-kertainen verrattuna niihin, joilla ei ole ongelmia muussa netinkäytössä.

Taulukko 19. Logistinen regressiomalli netin käytöstä aiheutuneille ongelmille **ihmissuhteissa**

Selittävä tekijä	Kerroin OR	95 %:n luottamusväli
Netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat opiskelussa	3.696	2.595–5.265
Netissä usein suunniteltua pidempään	3.304	2.105–5.185
Netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat vuorokausirytmisissä	2.887	2.026–4.114
Sukupuoli, mies vs. nainen	2.610	1.869–3.646
Parisuhde, kyllä vs. ei	2.155	1.504–3.086
Paikkakunta, pääkaupunkiseutu vs. muu	2.141	1.088–2.141
Mielenterveysseula/Mieliala yleensä, ongelmia vs. myönteistä	2.000	1.342–2.976
Ongelmia vs. neutraali	1.330	0.858–2.058
Jännittyneisyys/hermostuneisuus viikoittain/useammin vs. satunnaisesti./ei lainkaan	1.508	1.041–2.183
Koulutussektori AMK vs. YO	1.470	1.064–2.030

Kun **selitettävä muuttuja** oli netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat **opiskelussa**, niin itsenäisiksi **selittäväksi tekijöiksi** mallissa osoittautuivat ikä, alkoholinkäyttö (AUDIT), opiskelu-uupumus, otteen saaminen opiskelusta, nukahtamis- ja keskittymisvaikeudet, nukutut tunnit vuorokaudessa sekä muut netinkäytön ongelmat (taulukko 17). Netinkäytöstä aiheutuneisiin ongelmiin opiskelussa olivat muiden netinkäytön ongelmien ohella voimakkaimmin yhteydessä seuraavat selittävät tekijät: nuorempi ikä ja vaikeus saada otetta opiskelusta.

Taulukko 20. Logistinen regressiomalli netin käytöstä aiheutuneille ongelmille **opiskelussa**

Selittävä tekijä	Kerroin OR	95 %:n luottamusväli
Netissä usein suunniteltua pidempään	5.726	4.564–7.184
Netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat ihmissuhteissa	3.694	2.554–5.345
Netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat vuorokausirytmisissä	3.348	2.706–4.142
Mielenterveysseula/otteen saaminen opiskelusta ongelmia vs, myönteistä	2.564	1.988–1.311
ongelmia vs. neutraali	1.894	1.439–2.494
Ikä, alle 22-vuotiaat vs. 30–35-vuotiaat	1.946	1.266–2.985
alle 22-vuotiaat vs. 25–29-vuotiaat	1.199	0.918–1.565
alle 22-vuotiaat vs. 22–24-vuotiaat	1.000	0.779–1.284
Keskittymisvaikeuksia viikoittain/useammin vs. satunnaisesti/ei lainkaan	1.515	1.186–1.934
AUDIT, 11 pistettä tai enemmän vs. alle 11 pistettä	1.460	1.180–1.805
Nukahtamisvaikeuksia/heräilyä yöllä satunnaisesti/ ei lainkaan vs. viikoittain/useammin	1.298	1.025–1.644
Opiskelu-uupumus, kokonaispisteet	1.045	1.031–1.060
Nukuttuja tunteja vuorokaudessa		
9 tuntia tai yli vs. alle 7 tuntia	1.551	1.008–2.385
8 tuntia tai yli vs. alle 7 tuntia	1.538	1.065–2.223
7 tuntia tai yli vs. alle 7 tuntia	1.131	0.780–1.641
10 tuntia tai yli vs. alle 7 tuntia	1.090	0.576–2.059

Kun **selitettävän muuttuja** oli *netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat vuorokausirytmisissä*, niin *selittäväksi tekijöiksi* mallissa osoittautuivat sukupuoli, ikä, koulumuoto, parisuhde, yksinäisyys, GHQ-12 ja Lie/Bet-seula, otteen saaminen opiskelusta, nukahtamisvaikeudet ja vuorokaudessa nukuttujen tuntien määrä, kannabiksen käyttö sekä kaikki kolme muuta netinkäytön ongelmaan liittyvää muuttujaa. Netinkäytöstä aiheutuneisiin ongelmiin vuorokausirytmisissä olivat muiden netinkäytön ongelmien ohella voimakkaimmin yhteydessä seuraavat selittävät tekijät: miessukupuoli, parisuhteen puuttuminen, vähäinen yöuni, Lie/Bet-seulaan jääminen ja se, että oli joskus elämänsä aikana käyttänyt kannabista (taulukko 18).

Kun *selitettävä muuttuja* oli **netissä usein suunniteltua pidempään**, niin itsenäisiksi *selittäväksi tekijöiksi* mallissa osoittautuivat sukupuoli, koulutussektori, kokopäivätyö, yksinäisyys, opiskelu-uupumus, GHQ-12-seula, esiintyminen, yleinen mieliala, jännittyneisyys/hermostuneisuus sekä muut kolme netinkäytön ongelmiin liittyvää muuttujaa (taulukko 19). Netissä usein suunniteltua pidempään olemiseen olivat muiden netinkäytön ongelmien ohella voimakkaimmin yhteydessä seuraavat selittävät tekijät: se, ettei jäänyt GHQ-12-seulaan, jännitysoireet ja esiintymisvaikeudet sekä neutraali/myönteinen mieliala.

Taulukko 21. Logistinen regressiomalli netin käytöstä aiheutuneille ongelmille **vuorokausirytmisissä**

Selittävä tekijä	Kerroin OR	95%:n luottamusväli
Netissä usein suunniteltua pidempään	5.418	4.374–6.712
Netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat ihmissuhteissa	2.696	1.871–3.886
Netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat opiskelussa	3.263	2.638–4.038
Nukuttuja tunteja vuorokaudessa		
alle 7 tuntia vs. 10 tuntia tai yli	1.414	0.804–2.488
alle 7 tuntia vs. 7 tuntia tai yli	1.608	1.171–2.212
alle 7 tuntia vs. 8 tuntia tai yli	3.058	2.208–4.219
alle 7 tuntia vs. 9 tuntia tai yli	3.344	2.232–5.025
Lie/Bet seula, muut vs. seulaan jääneet	1.940	1.392–2.703
Sukupuoli, mies vs. nainen	1.717	0.689–1.110
Parisuhde, ei vs. kyllä	1.739	1.430–2.113
Ikä, alle 22-vuotiaat vs. 22-24-vuotiaat	1.144	0.901–1.451
alle 22-vuotiaat vs. 25-29-vuotiaat	1.689	1.294–2.203
alle 22-vuotiaat vs. 30-35-vuotiaat	1.499	1.018–2.203
Kannabis, kyllä 1-4 kertaa vs. ei	1.471	1.141–1.896
kyllä 5 kertaa tai enemmän vs. ei	1.355	0.998–1.841
Koulutussektori, YO vs. AMK	1.344	1.110–1.629
GHQ-12, seulaan jääneet vs. muut	1.326	1.068–1.647
Yksinäisyys, ei vs. kyllä	1.278	1.048–1.559
Mielenterveysseula/otteen saaminen opiskelusta, myönteistä vs. ongelmia	1.256	1.008–1.565
neutraali vs. ongelmia	1.404	1.081–1.825
Nukahtamisvaikeuksia/ heräilyä yöllä satunnaisesti/ei lainkaan vs. viikoittain/useammin	1.252	1.011–1.550

Taulukko 22. Logistinen regressiomalli **netissä usein suunniteltua pidempään** olemiselle

Selittävä tekijä	Kerroin OR	95 %:n luottamusväli
Netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat opiskelussa	5.618	4.483–7.041
Netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat vuorokausirytmisissä	5.280	4.276–6.519
Netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat ihmissuhteissa	3.075	1.931–4.898
Mielenterveysseula/mieliala yleensä, myönteistä vs. ongelmia	1.391	1.123–1.724
neutraali vs. ongelmia	1.312	1.045–1.646
GHQ-12, muut vs. seulaan jääneet	1.348	1.118–1.625
Mielenterveysseula/esiintyminen, ongelmia vs. myönteistä	1.089	0.930–1.276
ongelmia vs. neutraali	1.321	1.111–1.572
Jännittyneisyys/hermostuneisuus viikoittain/ useammin vs. satunnaisesti/ ei lainkaan	1.294	1.062–1.577
Sukupuoli, mies vs. nainen	1.247	1.080–1.440
Koulumuoto, YO vs. AMK	1.206	0.688–0.908
Kokopäivätyö, 3 kk tai alle vs. yli 3 kk	1.264	0.726–0.947
Yksinäisyys, kyllä vs. ei	1.291	1.117–1.493
Opiskelu-uupumus, kokonaispisteet	1.021	1.021–1.031

4 Rahapelaaminen ja netin käyttö laadullisissa aineistoissa

”Netti on tullut jäädäkseen ja sen kanssa on vain elettävä. On itsestä kiinni, miten sen antaa määritellä elämänsä.” (32 v. nainen)

Tilastokeskuksen vuonna 2010 valmistuneen tutkimuksen mukaan kaikki suomalaiset nuoret aikuiset olivat käyttäneet viimeisten kolmen kuukauden aikana internetiä ainakin johonkin käyttötarkoitukseen. Päätyönään opiskelevista 86 % oli samalla aikavälillä käyttänyt internetiä tiedon etsintään tavoitteena oppiminen tai tietämyksen lisääminen. Lisäksi 35 % opiskelijoista oli osallistunut myös verkko-opiskeluun ja 61 % koulutus- tai kurssitarjonnan etsimiseen. Opiskelijat ovat siis verkossa usein ja ainakin ajoittain välttämättömistä syistä, ei vain vapaa-aikanaan ja omien tarpeiden tai mielihyvän tavoittelun motivoimana. Terveystutkimuksesta saadut ja tässä selvityksessä tarkennetut tulokset netin käytön yhteyksistä opiskeluterveyteen ja opiskelukykyn antoivat viitteitä siitä, että netin käyttötarkoituksella ja siihen käytetyllä ajalla voi olla merkittävä vaikutus opiskelijan ihmissuhteisiin, henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin sekä opintojen etenemiseen. Näitä tuloksia tarkennettiin, syvennettiin ja tarkasteltiin konkreettisesti toiminnan tasolla opiskelijoille suunnatulla sähköpostikyselyllä ja teemahaastatteluilla. Opiskelijoiden netin käytön ja rahapelaamisen laajuudesta ja siihen liittyvästä hoidontarpeesta on Suomessa hyvin vähän tutkittua tietoa. Siksi kerättiin sähköpostikyselyllä tietoa myös yliopisto-opiskelijoiden opiskeluterveydenhoidossa työskentelevien mielenterveystyöntekijöiden käsityksistä teemaan liittyen. Näkökulman laajentamiseksi sosiaalisen median ja verkkopelaamisen monipuolistuvien käyttösovellutusten ja käyttäjien suuntaan haastateltiin tutkimukseen myös yhtä asiaan perehtynyttä tutkijaa.

4.1 Kysely YTHS:n mielenterveyspalvelujen työntekijöille

Kuka kertoisi, mikä nykyaikana on normaalia ja terveellistä netinkäyttöä. Minä ainakin tunnun pitävän ongelmallisena sellaistaikin, mitä nuoret asiakkaani pitävät ihan tavallisena.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiöllä on toimipisteitä 15 kaupungissa, joissa on yliopisto tai yliopiston alaisia opetusyksiköitä. Mielenterveyspalvelut on toteutettu joko omana toimintana tai pienemmissä toimipisteissä ostopalveluina. Vakinaisten työntekijöiden lukumäärä oli tutkimus-
hetkellä 107, joista psykologeja tai psykiatreja oli 93. Tämän selvityksen tutkimusosan tekijöistä molemmat työskentelevät YTHS:n mielenterveyspalveluissa, ja heidän kokemuksensa oli, ettei internetin riskikäyttöön liittyen opiskeluterveydenhoidossa ole käytössä mittareita tai diagnostisia kriteereitä, eikä niitä ole kansainvälisissä ja Suomessa käytössä olevissa tautiluokituksissa lukuun ottamatta pelihimo-diagnoosia. Diagnostisen arvioinnin ja hoidon tarpeen määrittelyn käytäntöjä sekä työntekijöiden kokemuksia ja näkemyksiä opiskelijoiden rahapelaamisesta, netin käytöstä ja runsaan netinkäytön riskitekijöistä tarkennettiin sähköpostikyselyllä, joka tehtiin YTHS:n mielenterveystyöntekijöille, vakinaisessa työsuhteessa tai sijaisina työskenteleville.

4.1.1 Työntekijäkyselyn tavoite, toteutus ja aineisto

Sähköposti valittiin kyselyn suorittamisvälineeksi, koska tutkimus piti toteuttaa lyhyellä aikavälillä loka-marraskuun aikana ja jokaisella YTHS:n työntekijällä on työssään sähköpostiosoite, jota myös

useimmat työpäivän aikana lukevat. Vastausaikaa oli kolme viikkoa, jotta myös vuosilomalla olleet työntekijät ehtivät saada kyselyn. Muistutusta vastaamisesta ei lähetetty, koska vastauksia saatiin kattavasti jo annetun vastausajan sisällä ja aikaa kyselyn toteuttamiseen oli vähän. Kysely olisi voitu osoittaa myös YTHS:n yleisterveyden palvelujen lääkäreille ja terveydenhoitajille, mutta tässä vaiheessa päädyttiin jättämään laajempi selvitys toteutettavaksi mahdollisten jatkotutkimusten yhteydessä. Kysymysrunko (liite II) muotoutui tutkimusryhmässä käytyjen keskustelujen sekä aiempien tutkimusten kysymyksenasettelujen pohjalta. Keskeisenä tavoitteena oli selvittää, kuinka yleistä netin käyttöön ja/tai rahapelaamiseen liittyvistä ongelmista keskustelu vastaanottotilanteissa tai ajanvarauksessa on ja onko se tulosyypä tai jonkin muun tulosyyn yhteydessä esiin tullut asia. Lisäksi haluttiin selvittää, millaisiksi työntekijät arvioivat mahdollisuutensa hoitaa itse tai ohjata muun hoidon piiriin opiskelijoita, joiden problematiikkaa netin käyttö näyttäisi ainakin osittain selittävän.

Kyselyyn vastasi 28 mielenterveyspalvelujen työntekijää, joten vastausprosentiksi saatiin noin 30 % (vastausaikana työssä olleiden tarkka määrä ei tiedossa). Vastausten pituus vaihteli kyllä/ei- vastauksista hyvin laajoihin pohdintoihin, ja osa vastaajista kommentoi aiheen olevan ajankohtainen ja tärkeä selvittää. Aineisto läpikäytiin aluksi lukemalla vastaukset useaan kertaan ja luokittelemalla ne sitten kunkin kysymyksen osalta samantyyppisten vastausten ryhmiin. Kuhunkin ryhmään luokiteltujen vastausten lukumäärä laskettiin, jotta saataisiin yleiskuva siitä, kuinka vaihtelevia tai samankaltaisia teemaan liittyviä käsityksiä ja kokemuksia työntekijöillä on. Kunkin vastausryhmän sisältä poimittiin vielä kuhunkin käsitystyyppiin liittyviä yksittäisiä sitaatteja tiivistämään kuvausta työntekijöiden erilaisista näkemyksistä ja toimintatavoista netin riskikäyttöä koskevista vastaanottotilanteista. Sitaintien yhteydessä ei ole mainittu vastaajan ammattiin, toimipisteeseen tai sukupuoleen liittyviä taustatietoja, koska ne jäivät sovitusti vain tutkijan tietoon. Vastauksia ei käsitelty taustatietojen mukaisina ryhminä, etenkin kun ilmeni, että eri käsitystyyppiryhmät eivät mitenkään olleet yhteydessä sukupuoleen tai ammattiin. Vastaukset raportoidaan tässä kysymyskohtaisesti sähköpostikyselyn mukaisessa järjestyksessä.

4.1.2 Potilaat, joiden tulosyynä pelaamiseen tai netin käyttöön liittyvät ongelmat

Hieman yli puolet työntekijöistä oli tavannut useita, ja yli kolmannes ainakin joitain potilaita, joilla ensisijainen tulosyypä vastaanottokäynnille oli liiallinen netissä käytetty aika, rahapelien aiheuttamat taloudelliset ja muut vaikeudet tai muu tunnistettu netinkäyttöön liittyvä ongelma.

Riippuvuusongelmissa kyseessä on usein nettiriippuvuus pornoon tai rahapeleihin.

Muutama vastanneista kommentoi lisäksi kaikkien näiden potilaiden olleen miesopiskelijoita.

Etenkin tietotekniikkaa opiskelevilla nuorilla miehillä nettiriippuvuus on usein mukana ongelmissa.

Osa potilaista oli tullut vastaanotolle läheisten kehotuksesta, ja joillakin huoli liittyi kumppanin pelaamiseen tai netinkäyttöön.

Jos he tuovat asian esille jo aikaa varatessaan niin yleensä läheiset ovat toivoneet hänen hakevan apua, ja motivaatio ei silloin ole kovin hyvä.

Kuusi vastaajaa ei ollut tavannut vastaanottotyössään yhtään ensisijaisesti netin käyttöön tai pelaamiseen liittyvistä syistä tulevaa potilasta.

4.1.3 Netin käyttö tai pelaaminen muuten vastaanotolla esiin tulleen ongelmana

Lähes kaikki vastaaja kertoivat hoitosuhteista, joissa varsinainen tulosyö oli muu, mutta potilaan itsensä (13 mainintaa) tai työntekijän päättelemänä (16 mainintaa) tuli esille internetissä käytetyn ajan ja käyttökohteiden yhteys potilaan kertomiin vaikeuksiin.

Näen netin runsaan käytön osana opiskelijan kokonaisproblematiikkaa, jossa mukana mielialan mataluutta, aloitekyvyttömyyttä, vuorokausirytmin sekoittumista, välinpitämättömyyttä, mielenkiinnottomuutta, opintojen sujumattomuutta ja ehkä eristäytymistä muista.

Opiskelijat tunnistivat keskusteluissa internetissä olemisen usein sijaistoinnaksi jotain ikävää – pää velvoitetta välteltäessä tai yritykseksi hoitaa ahdistuneisuutta, masennusta ja yksinäisyyden tunnetta.

Jotkut ovat paenneet vaikeuksiaan yölliseen pelaamiseen ja nukkuneet päivät, kun pitäisi opiskella.

Opiskelijoiden motivaatio muuttaa netin käyttötapojaan oli kuitenkin useimmiten vähäistä.

Verkkopeliriippuvuutta perustellaan sosiaalisista suhteista ulosjäämisen pelkona kaverikeskusteluissa, nykyajan trendinä ja ainoana tapana saada kavereita.

Työntekijöiden kokemuksena oli myös potilaiden ärsyntyminen siitä, että nettiin liittyvä ajan käyttö ja toiminta otettiin puheeksi.

Potilaat sanovat että kyllä mä voisin lopettaa jos mä haluaisin, mut ku mä en halua.

Työntekijät arvioivat yleensä netin runsaan käytön olevan syy-seuraussuhteessa psyykkisiin tai sosiaalisiin ongelmiin, ei niinkään erillinen ongelma tai riippuvuus (10 mainintaa).

En näe peli- ja nettiriippuvuutta erillisinä ongelmina, jotka vaatisivat erityisesti erilaista hoitoa kuin muutkaan toiminnan ohjaamiseen ja hillitsemiseen ja tunteiden sekä toiminnan säätelyyn liittyvät ongelmat.

4.1.4 Käytännön toiminta vastaanottotyössä

Mielenterveyslinjan työntekijät pohtivat vastauksissaan netti- ja peliriippuvuus-käsitteen relevanttiutta sinällään, ja toisaalta ilmiön esiintyvyyttä joko itsenäisenä ongelmana, joka aiheuttaa edelleen muita elämänvaikeuksia, tai enemmänkin seurauksena ja oheisilmiönä muihin persoon- tai elämäntilannesidonnaisiin ongelmiin.

Usein runsas netin käyttö ja peliriippuvuus ovat sekundaarisia ja eräänlainen itsehoitokeino, josta muodostuu noidankehä joka ruokkii itseään.

Pohdinnan tulos näkyi myös siinä, millaista hoitokäytäntöä ja/tai potilaan eteenpäin ohjausta netin käyttöön tai pelaamiseen liittyviin ongelmiin sovellettiin. Vastaajista 12 kertoi hoitavansa potilaat itse ja/tai ohjaavansa heidät tarvittaessa psykoterapiaan. He näkivät netin runsaaseen käyttöön johtaneiden tai siitä aiheutuneiden tekijöiden olevan ensisijaisia hoitaa ja kokivat tar-

keänä tunnistaa ja diagnostisoida ne tekijät, jotka altistavat riippuvuudelle tai alttiuteen vetäytyä kasvokkaisista kontakteista ja reaalielämästä nettiin.

Netin liiakäyttöä on lähes kaikilla masennuspotilailla sekä joillakin addiktiopotilailla.

Kymmenen työntekijää kertoi ohjaavansa potilaat A-klinikalle tai vastaaviin riippuvuuksien hoitoon keskittyneisiin hoitopaikkoihin.

Ohjaan A-klinikalla jos ensisijaisena ongelmana hoitoon hakeutuessa riippuvuus.

Lisäksi kymmenen vastaajaa kertoi joissain tapauksissa sekä hoitavansa potilasta itse, että ohjaavansa tämän lisäksi A-klinikalle.

Hoidan ainakin osittain itse tilanteen jäsentämistä ja masennusta tai keskittymiskyvyn ongelmia ja ohjaan lisäksi A-klinikalle tai Peluuriin.

4.1.5 Pelaamiseen ja netin käyttöön liittyvien ongelmien yleisyys

Vastaajien arviot ongelmien yleisyydestä vaihtelivat 1–10 %:iin. Pelaamiseen liittyvien vaikeuksien yleisyyttä ei haluttu arvioida irrallaan netin käytöstä, koska opiskelijat kertoivat hyvin harvoin muusta ongelmapelaamisesta kuin nettipelaamisesta. Ongelmien yleisyyden arvioon liittyi useimmilla työntekijöillä subjektiivinen määrittely siitä, milloin kyseessä on riippuvuus ja milloin muu ongelmakäyttäytyminen, ja myös paikkakuntakohtaiset erot huomioitiin.

Esiintyvyyteen voi vaikuttaa yliopiston oppiainerakenne, onko mies- vai naisvaltainen yliopisto.

Kuusi vastaajaa totesi olevan vaikea arvioida sitä, milloin kyseessä on käytöstä syntynyt riippuvuus ja milloin muihin ongelmiin liittyvä seuraus tai syy. Useissa vastauksissa netin liiallisen käytön todettiin olevan alidiagnostisoitu ja usein kysymättä jäävä tekijä opiskelijan tilannetta arvioitaessa. Arveltiin myös häpeän tai muiden tekijöiden estävän riippuvuutensa tunnistaneita hakeutumasta hoitoon.

Ongelmaa on mutta se ei tule esille YTHS:lle hakeutuvien kautta. Ovat yksin sosiaalisesti eivätkä hae apua oma-aloitteisesti.

Yksi vastaaja piti netin käyttöön liittyviä ongelmia harvinaisena ilmiönä, kun taas kuusitoista vastaajaa totesi netin haitallisen ja runsaan käytön olevan yleistä etenkin lievänä.

Olisiko esiintyvyys noin kolmannes päihdeongelmien suhdelukuun verrattuna.

Arvioiden mukaan netin haitallisen runsas käyttö on paljon yleisempää kuin pelkästään riippuvuus peleihin ja pelaamiseen. Vastaajat kommentoivat myös tarpeelliseksi määritellä, mikä on riippuvuutta ja mikä jotain muuta.

Nettiriippuvuutta on vaikea arvioida, sillä kaikki käyttävät nettiä päivittäin.

Myös nykymuotoisen opiskelun koettiin vaikeuttavan todellisten ongelmakäyttäjien tunnistamista.

Tietokone on opiskelijan työväline, aina auki.

Vastaajat totesivat ilmiön pohdiskelun haasteelliseksi mielenterveystyöntekijän näkökulmasta, sillä hoitomotivaation arvioitiin olevan vähäistä. Lisäksi tuotiin esiin, että opiskelijat saattavat kokea esimerkiksi pakonomaisen nettipokerin pelaamisen enemmänkin mahdollisuudeksi ansaita rahaa kuin riippuvuudeksi.

4.1.6 Lisätiedon tarve opiskelijoiden haitallisesta netin käytöstä ja pelaamisesta

Kolme vastanneista piti tietojaan netin käytön ja pelaamisen ongelmiin liittyvistä tekijöistä hyvin vähäisinä, ja kaksikymmentä vastaajaa arvioi tietävänsä jotain, mutta kaipaavansa lisätietoa aiheesta.

Kuka kertoisi, mikä nykyaikana on normaalia ja terveellistä netinkäyttöä. Olisi mielenkiintoista luoda profilointi siitä, millaiset ilmiöt ja asiat yhdessä esiintyessään voivat olla merkki tai altistaa näille riippuvuusongelmille.

Vain kaksi kyselyyn vastanneista totesi, ettei kaipa lisätietoja, toinen aiemman teemaan liittyvän työkokemuksensa takia ja toinen eläkkeelle jäämisen vuoksi.

4.2 Kysely Tampereen yliopiston ylioppilaskunnan opiskelijajäsenille

Netti on niin tärkeä, koska siellä on kaikki. Kaikki ihmiset ja kaikki asiat. Tiedonhaussa se on älyttömän tärkeä, samoin ajan tasalla pysymisessä, niin maailman kuin paikallisten asioiden suhteen kuin kavereiden kuulumistenkin. (25 v. nainen)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen 2008 aineistosta saatuja tuloksia rahapelaamisen ja netin käytön yhteyksistä opiskelukykyyneen ja opiskelijoiden hyvinvointiin syvennettiin laadullisella aineistolla. Sen vuoksi kysyttiin runsaasti (keskimäärin yli 6 tuntia vuorokaudessa) verkossa olevilta opiskelijoilta heidän internetin käyttökohteitaan ja ajankäyttöä sekä netin käytön konkreettisia vaikutuksia hyvinvointiin liittyviin tekijöihin. Lisäksi tutkijaryhmä koki hyvin tarpeelliseksi saada opiskelijoilta mielipiteitä ja ehdotuksia siitä, tulisiko – ja miten – netin runsaaseen käyttöön reagoida myös opiskeluterveydenhuollossa.

4.2.1 Opiskelijakyselyn toteutus, saatu aineisto ja aineiston käsittely

Suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden netin käyttöä ja käyttökohteita koskevia tutkimuksia on tehty hyvin vähän. Korkeilan ja kumppaneiden (2010) tutkimuksessa kohteena olivat turkulaiset opiskelijat ja tutkimusmenetelmänä sähköpostitse välitetty nettikysely. Tilastokeskuksen (2010) tutkimuksen mukaan 93 % suomalaisista opiskelijoista oli käyttänyt sähköpostia viimeisten 3 kuukauden aikana, joten tavoitettavuus sähköpostilla toteutettavassa kyselyssä on oletettavasti varsin hyvä. Nyt kyseessä olevan selvityksen aikataulu oli varsin tiukka ja tavoitteena alustavien johtopäätösten, suositusten ja käytännön kehittämistarpeiden raportointi jatkotoimenpiteitä varten. Siksi päädyttiin myös tässä kyselyssä tavoittamaan opiskelijat sähköpostikyselynä, johon vastanneiden tiedot jäävät vain tutkimuksen tekijän tietoon ja vastaukset käsitellään anonymisti.

Teemakyselyn runko (liite III) suunniteltiin niin, että se täydentäisi ja syventäisi jo mainitun terveystutkimuksen netinkäyttöön liittyviä kysymyksiä ja tuloksia. Ulkomaisissa tutkimuksissa (Odaci & Kalkan 2010, 10911092) on arvioitu, että yli viiden tunnin päivittäinen internetin käyttö antaa viitteitä riippuvuudesta. Kyselyssä kriteeriksi vastaamiseen asetettiin internetin yli kuusi tuntia vuorokaudessa tapahtuva käyttö ainakin ajoittain tai jatkuvasti. Ulkomaisissa tutkimuksissa sovellettuja yleisiä kriteerejä netin haitalliselle käytölle ovat muun muassa kohteen keskeisyys käyttäjän elämässä, käyttöön liittyvät tunteiden muutokset, käytön määrän kasvu sekä konfliktit käyttäjän ja läheisten välillä, jotka liittyvät esimerkiksi internetiin käytettyyn aikaan. Näitä tekijöitä pyrittiin myös tässä kyselyssä kartoittamaan. Koska kovin suurta aineistoa ei tämän tutkimuksen puitteissa olisi ehditty käsitellä, kysely päädyttiin lähettämään vain Tampereen yliopiston ylioppilaskunnan opiskelijajäsenten sähköpostiverkostoihin, joihin kuuluu osa Tampereen yliopiston opiskelijoista. Tarkkaa lukumäärää siitä, kuinka monelle kysely ylioppilaskunnan jakeluna meni, ei ole tiedossa. Vastausaikaa oli kolme viikkoa, ja useimmat vastaukset tulivat vuorokauden sisällä kyselyn lähettämisestä. Sekä suorina kommentteina että ”rivien välistä” olikin luettavissa, että huomattava osa vastaajista oli kyselyn saadessaan tekemässä internetissä jotain opiskeluun liittyvää tehtävää, johon kyselyyn vastaaminen toi vaihtelua tai hyväksyttävän syyn pitää taukoa.

Vastaajia kyselyyn oli määrääjassa 31. Tutkimuksen tavoitteita kannalta tämän arvioitiin riittävän vastaajamääräksi. Kyselyssä pyydettiin ilmoittamaan, mikäli vastaaja on kiinnostunut osallistumaan lyhyeen teemaan liittyvään haastatteluun. Vain kaksi vastaajaa ilmoitti halukkuudestaan, ja hekin peruivat lopulta tulonsa työesteisiin vedoten. Ehkä on luontevampaa kertoa esimerkiksi netin runsaaseen viihdekäyttöön liittyvistä haitoista kasvottomasti verkossa, koska häpeän tai nolouden tunteet aktivoitunevat helpommin tilanteessa, jossa ollaan kasvokkain. Vastanneista 23 oli naisia ja 8 miehiä. Tilastokeskuksen (2010) tutkimuksen mukaan sähköpostin käytössä ei ole sukupuolikohtaisia eroja, ja vinoutunutta jakaumaa voikin selittää naisten suurempi osuus yliopiston opiskelijasähköpostiverkostoissa tai suurempi alttius osallistua tämänkaltaisiin kyselyihin.

Naisten ikäjakauma oli 19–30 vuotta ja yli 25-vuotiaita oli vastaajista 10/21. Miesten ikäjakauma oli 21–27 vuotta ja heistä puolet oli yli 25-vuotiaita. Naisista runsas kolmannes (9/23) asui yksin, vajaa kolmannes (7/23) soluasunnossa ja samoin 7/23 avoliitossa. Miehistä puolet asui yksin, kaksi avopuolison kanssa, yksi kämppäkaverin ja yksi lapsuudenperheen kanssa.

Kaikki kyselyyn osallistuneet vastasivat kaikkiin kysymyksiin ja useimmat laajasti ja pidäkkeettömän tuntuisesti ajatuksiaan kirjaten. Vastauksista erottuvat erilaiset käsitystyytit eivät olleet yhteydessä sukupuoleen, asumismuotoon tai ikään. Vastaukset raportoidaan tässä kysymyskohtaisesti niin, että erotettavissa ovat erilaiset käsitystyytit ja niitä kuvaavat suorat sitaattit. Netin haitallisen käytön määritelmiä ja tähän kyselyyn vastanneiden kokemuksia ja käsityksiä rinnakkain tarkastelemalla voi olla tunnistettavissa riippuvuudelle ja netin riskikäytölle altistuneita netinkäyttäjätyyppisiä, mutta tarkempi analyysi edellyttäisi laajempaa aineistoa ja taustamuuttujien lisäämistä kyselyyn.

4.2.2 Mihin opiskelijat käyttävät internetiä

Naisopiskelijoista kymmenen käytti netissä eniten aikaa opiskeluun

Leijonanosa opiskelusta tapahtuu nykyisin netissä (24 v. nainen).

Luen artikkeleita, olen moodlessa ja kirjoitan gradua johon käytän nettisanakirjaa (26 v. mies).

ja kymmenen vastaajaa sosiaalisiin kontakteihin.

Yhteydenpito on ilmaista ja helppoa, ja sosiaalisissa nettiyhteisöissä pysyy kärryillä mitä kaikkien elämässä tapahtuu, mikä on oikein mukavaa! (27 v. nainen).

Vähän vaikea erotella, kun teen netissä montaa asiaa yhtä aikaa, mutta ehkä sosiaaliset kontaktit ovat se mikä on aina mukana muun tekemisen ohella (25 v. nainen).

Kahdella vastaajalla suurin osa netinkäytöstä liittyi pelaamiseen ja yhdellä yleiseen surffailuun.

Miehistä kolme vastaajaa käytti eniten aikaa opiskeluun ja kolme sosiaalisiin kontakteihin.

*Mikäli on koulutyötä tehtävänä, aikaa menee siihen, muuten surffailuun (22 v. mies).
Kotiin tultuani käsittelen sen mailitulvan, mikä minulle päivittäin tulee (25 v. mies).*

Kahdella aikaa meni eniten yleiseen surffailuun.

Yleinen surffailu ja eri foorumeilla pyöriminen vie eniten aikaa ja kova stressi koulutyöstä hillitsee sitä vähän, muttei riittävästi (22 v. mies).

Surffailun kohteita myös täsmennettiin joissakin vastauksissa.

*Surffailu tukee opiskelua, koska etsin lähdeaineistoa tai muuta inspiraatiota tai luen ajankoh-
taisista asioista (21 v. mies).*

Useimmat totesivat pitävänsä esimerkiksi sähköpostia tai Facebookia koko ajan auki ollessaan koneella ja piipahtelevansa siellä opiskelutyön ohessa, tai pitävänsä Areenaa tai musiikkisivuja auki tehdessään samalla jotain muuta. Netti korvasikin monen vastaajan kotona sieltä puuttuvia muita viestintävälineitä ja audiovisuaalisia laitteita.

En omista tai katso TV:tä lainkaan, joten sen ajan minkä muut viettävät television ääressä vietän itse netissä (22 v. nainen).

Monet vastaajista totesivat käyttävänsä runsaasti aikaa sosiaalisiin kontakteihin Facebookissa, skypeä, chatissa tai sähköpostissa, koska ystävät, seurustelukumppani ja/tai perhe asuvat eri paikkakunnalla tai ulkomailla.

*Elän kaukosuhteessa, joten yhteydenpito hoidetaan pitkälti netin kautta ja sillä on siismyön-
teisiä vaikutuksia (22 v. nainen).*

Työssäkäyvät opiskelijat käyttivät nettiä paljon myös työhön liittyviin tehtäviin.

Aamulla ja päivällä netin käyttöni on pääasiassa työasioita ja illalla taas sosiaalisten suhteiden hoitamista (29 v. nainen).

4.2.3 Netissä käytetty aika ja sen ajankohta vuorokaudesta

Lähes kaikilla vastaajilla ajankäyttö vaihteli suuresti joko ajallisten mahdollisuuksien mukaan,

Muista menoista riippuen olen koneella erittäin vaihtelevasti (26 v. nainen.)

elämäntilanteen mukaan

Avomieheni on pitkällä reissulla ja olen yksin kotona, joten nyt olen koneella todella paljon (24 v. nainen).

tai vaihtoehtona muun tekemisen puutteelle tai kiinnostamattomuudelle.

Istun iltaisin kirjoittelemassa koneella jos yliopistolla ei ole mitään liikuntavuoroa jolla kävisin (26 v. mies).

Suurin osa avasi netin heti herättyään lukeakseen päivän lehden tai katsoakseen sähköpostit. Muutamat kertoivat matkapuhelimessa olevan netin olevan auki myös luennoilla tai paikasta toiseen liikuttaessa. Kone avattiin yleensä heti kotiin tultua, ja se saattoi olla auki koko valveillaoloajan, mutta aktiivinen käyttö vaihteli yksilöittäin ja tilanteen mukaan suuresti.

Avaan koneen aamuyhdeksältä ja suljen yhdeltätoista kun menen nukkumaan mutta se ei tarkoita, että istuisin nenä kiinni koneessa kaiken aikaa (24 v. nainen).

Aktiivista netinkäyttöaikaa oli suurimmalla osalla vastaajista ilta, kello 18–24, jolloin käyttö oli pääasiassa sosiaalisessa mediassa oloa tai television katselua ja lehtien lukemista tai pelaamista. Kymmenen vastaajaa kertoi olevansa internetissä 8–10 tuntia joka päivä, käyttötarkoituksen vaihdellessa opiskelusta viihdekäyttöön.

Heräämisen jälkeen olen netissä aamupäivällä 1–3 t riippuen siitä onko luentoja, iltaisin varmaankin 3–5 t ja lisäksi mulla on älypuhelin, jolla olen netissä vähän väliä ulkona liikkuesssa (25 v. nainen).

4.2.4 Netin vaikutus opiskelijan ihmissuhteisiin, opiskeluun ja hyvinvointiin

Lähes kaikki vastaajat löysivät netin käytöstä sekä hyötyä että haittaa omassa elämässään.

Sosiaaliin kontakteihin myönteisiä, opiskeluun ja hyvinvointiin kyllä, kielteisiä. Istun koneella päivät pitkät, enkä oikein viitsi lähteä lenkillekään jos on huono sää, kun on hausempaa vain klikkailla netissä. (24 v. nainen)

Kaksi naisopiskelijaa kertoi netinkäytön mahdollisuuden vaikuttavan heidän elämässään pelkääntään positiivisesti, ja sekä mies- että naisopiskelijoilla oli enemmän kokemuksia netin hyödyllisyydestä kuin koettuja haittoja.

Netti on monella tapaa positiivinen voimavara, ja muodostunut pitkälti osaksi identiteettiäni. Joskus silti huomaa, että vain procrastinoin netissä ja jätän epämiellyttävät asiat tekemättä. Toisaalta ihminen on kovin taitava keksimään vaihtoehtoja tekemistä gradun kirjoittamiselle vaikka nettiä ei olisikaan! (27 v. mies).

Netin tarjoamien sosiaalisten verkostojen mainittiin etenkin naisopiskelijoiden vastauksissa olevan ilmainen ja helppo tapa ylläpitää kontakteja kauempana asuviin läheisiin ihmisiin.

Hyvä väline pitää yhteyttä kun asuu eri paikkakunnalla kuin muu perhe (22 v. nainen).

Sekä mies- että naisopiskelijat kertoivat myös uusia ystävyssuhteita syntyneen ja pysyvän yllä lähinnä sosiaalisessa mediassa, vaikka asuttaisiin samalla paikkakunnallakin.

Netin kautta olen tutustunut muutamahan ihmiseen, joita en olisi muuten tavannut, ja myös muiden kavereiden kanssa yhteydenpito on netissä kätevää ja helppoa. Tosin verkossa sosi-

aalinen kanssakäyminen ei koskaan voi korvata muuta sosiaalista elämää, mutta silti netin käyttö vie siltä aikaa. (23 v. mies)

Useat sekä mies- että naisvastaajista kokivatkin ihmissuhteisiin liittyen netin käyttömahdollisuudet pääasiassa uusia kontakteja mahdollistavana tai jo olevia suhteita parhaiten ylläpitävänä, mutta samalla myös etenkin uusia kontakteja rajoittavana.

Olen huono puhumaan ihmisille, ja ainoa keino solmia uusia suhteita olisi joutua pakosta heidän kanssaan tekemisiin, ja sitä ei netissä tule tehtyä (22 v. mies).

Muutama naisopiskelija kertoi myös löytäneensä seurustelukumppanin netin kautta.

Tapasin poikaystäväni netin kautta ja kun suhde on etäsuhde, yhteydenpito helpottuu (19 v. nainen).

Myös netin vaikutus ystävyssuhteisiin sekä parisuhteisiin ”kolmantena osapuolena” tuli joissakin vastauksissa esille.

Parisuhteessa on ollut hetkiä, jolloin netti on kiilannut epämiellyttävästi väliimme kun vietämme yhteistä aikaa ja toinen surffaa kännykällä netissä (26 v. nainen).

Etenkin miesvastaajat kuvasivat tilanteita, joissa ystäviä olisi voinut tavata kasvotustenkin, mutta netin kautta keskustelun helppous sekä ”reaalielämän” tapaamisten jännittäminen houkutti jättämään tapaamisia sopimatta, mikä kuitenkin harmitti jälkikäteen.

Netissä liikaa aikaa viettäville voisi olla avuksi tukea netin ulkopuolisen elämän laatua parantavia valmiuksia esimerkiksi sosiaalisen toiminnan piiristä (26 v. mies).

Kaikki vastaajat käyttivät nettiä ainakin jossain määrin myös opiskeluunsa. Netin vaikutus opiskeluun koettiin sekä mahdollistajana että riskinä.

Helpottaa suuresti, kun pääsee kotona verkkoon ja tietokantoihin, sillä opiskeluuni kuuluu kahden sähköpostin sekä verkko-oppimisalusta Moodlen aktiivinen seuraaminen (30 v. nainen).

Nettiin hukattu aika on pois opiskelusta, oman hyvinvoinnin hoidosta ja asioiden hoidosta. Olisin oikeasti parempi monessa asiassa, jos vain saisin suunnattua keskittymisen oikein. (23 v. mies)

Jo peruskoulu- ja lukioaikanaan netin runsaaseen käyttöön tiedonlähteenä tottuneet opiskelijat kokivat sen tuoman hyödyn korvaamattoman suurena.

En voi käsittää, miten esim. kirjallisuutta tutkittiin ennen nettiä (22 v. mies).

Netin myös koettiin olevan koko ajan päivittyvän tietolähteen, jonka käyttöä opiskelussa pystyy hyvin itse säätelemään.

Koen netistä absorboimani tiedon olevan paremmin ajantasaista ja relevanttia, kuin jos lukisin pölyisiä hakuteoksia (24 v. nainen).

Myös alttius hakeutua netin viihdekäyttöön sijaistoimintona ”vakavammalle tekemiselle” ja sen etenkin opiskeluun käytetyn ajan tehokkuuteen ja tuloksellisuuteen askarrutti joitain opiskelijoita.

Keskittymiskyky opiskelujuttuihin herpaantuu herkästi ja päädyn surffailemaan opiskeluun kuulumattomilla sivuilla; netistä tulee siis aikasyöppö (24 v. nainen).

Luulen, että jos netissä käytetyn ajan käyttäisi esim. kirjan lukemiseen, aika tulisi käytettyä paremmin eikä niin sirpaleisesti (24 v. nainen).

Osa opiskelun ohessa harrastettavasta surffailusta liittyi myös ”shoppailuun”. Opiskelijoiden taloudellinen tilanne on usein tiukka, ja yksi vastaajista mainitsikin netin uhkaavan ajoittain paitsi omaa, myös koko maan taloudellista hyvinvointia.

Nettikaupat mahdollistavat rahankäytön turhankin hyvin ja vähentävät rahankäyttöä suomalaisissa kaupoissa (26 v. nainen).

Runsaan tietokoneen ääressä istumisen tunnistettiin vaikuttavan sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiin vaihtelevalla tavalla. Kahdeksan vastaajaa mainitsi netin runsaan käytön altistavan fyysisille vaivoille ja sisällä tapahtuvan istuma-asennossa oleilun vaikuttavan selvästi hyvinvointiin.

Voimakasta päänsärkyä tulee, kun olen liian kauan netissä ja jos pelaan tietokonepelejä (22 v. nainen).

Netin käytön lisäksi muutenkin tulee istuttua koneella todella paljon, ja se haittaa minua selän, niskan ja hartoiden huonon asennon vuoksi sekä vaikuttaa ryhtiin, verenkiertoon ja lihaskäyttöön. Iltaisin pystyn rauhoittumaan paljon paremmin nukkumaan, jos en ole käyttänyt nettiä juuri ennen nukkumaanmenoa. (26 v. nainen)

Huonokuntoisuus ja ulkoilun puute on seurausta netin runsaasta käytöstä (22 v. mies).

Muutama miespuolinen vastaaja totesi netin tarjoavan vaihtoehtoja vapaa-ajan toimintaa etenkin surffailun ja nettivideon katselun merkeissä, jos tarjolla ei ollut mitään omiin liikunta- tai muihin harrastuksiin liittyvää aktiviteettia sille iltaa. Pari vastaajaa taas mainitsi netin suurimpana haittana sen houkuttavan fyysisesti laiskaan elämäntapaan.

Se [netin käyttö] syö aikaa lenkkeilyharrastukselta, jos jokin asia venyy iltamyöhään eikä sitten enää jaksa lähteä mihinkään (29 v. nainen).

Kaksi miespuolista vastaajaa kertoi netin olleen tärkeä itsehoitokeino vakavan masennuksen aikana

Masentuneena netissä on tullut roikuttua tolkkuttomia aikoja, mutta jos vaihtoehto on sängyssä makaaminen, niin ehkä netti kuitenkin on parempi vaihtoehto (27 v. mies).

tai ajoittaista mielialan mataluutta korjaava tekijä.

Netissä on paljon sivuja, jotka virittävät tai piristävät kun olotila ei muuten ole maailman paras (22 v. mies).

Kyselyyn vastanneet opiskelijat tuntuivat tarkastelevan netin vaikutuksia elämäänsä kiinnostuneesti ja havahtuen huomaamaan, että eri elämän osa-alueilla vaikutukset voivat olla yhtä aikaa sekä hyvinvointia edistäviä että joiltain osin sitä uhkaavia.

Netissä on jokin perusturvattomuus ja avoimuus, joka estää tietynlaisten jännitteiden purkamista ja persoonan täydellisen avautumisen toiselle. Rauhoitun paremmin, jos tunnen ympäristön konkreettisen läsnäolon. (30 v. nainen)

Oma teoriani asiasta on, että esimerkiksi sosiaalisesti, harrastuksellisesti tai seksuaalisesti epätyytyttäväksi koettua elämää yritetään täyttää netillä. Tämä saattaa viedä aikaa ja resursseja muulta toiminnalta. Samalla netin käyttäjä ehkä pelkää, että netistä luopuminen tekee elämästä vieläkin tyhjempää. (26 v. mies)

Kyselyyn ei ilmeisesti vastannut yhtään opiskelijaa, joilla addiktiivinen käyttäytyminen netissä olisi jo merkittävästi heikentänyt toimintakykyä suhteessa opiskeluun, työhön tai omasta ja ympäristön hyvinvoinnista huolehtimiseen. Osa vastanneista kysely kuitenkin havahdutti miettimään omaa tilannettaan, ja he tunnistivat olevansa riskirajoilla esimerkiksi fyysisen kuntonsa tai kodin/netin ulkopuolisiin sosiaalisiin kontakteihin uskaltautumisen suhteen.

4.2.5 Mielialan vaikutus netin käyttöön

Lähes puolet vastanneista arvioi netin käytön olevan ainakin sosiaalisten verkostojen osalta paljon vähäisempää silloin, kun mieliala on apea tai on sattunut jotain ikävää.

Selvästi vaikuttaa kun mieliala on apea. Etenkin sydänsurut vieroittavat etenkin facebookista. Silloin ei niin välitä kertoa omasta sosiaalisesta elämästään eikä kohdata muiden elämää niin tarkasti. (29 v. nainen)

Nettiin taas hakeuduttiin mielellään tilanteissa, joissa oma mieliala oli virkeä ja tyytyväinen ja oman elämän tapahtumista teki mieli kertoa muillekin. Toisaalta osa vastanneista kertoi myös ”roikkuvansa” netissä eniten juuri silloin, kun mieliala on masentunut, ja muutama vastaaja kertoi myös liikkuvansa eri nettisivustoilla mielialan mukaan.

Jos olen surullinen tai väsynyt, jään jumiin nettiin. Jos olen iloinen, on muutakin tekemistä kuin netissä roikkuminen tai ainakin netin käyttö on tehokkaampaa ja nopeampaa. (24 v. nainen)

Yleensä huonolla mielialalla hakeudun piristäviin/huumoripitoisiin sivustoihin, paremmalla mielellä enemmän ajatuksia herättäviin (26 v. nainen).

Yksi miesvastaajista tunnisti lisäksi alttiuden kanavoida omia negatiivisia tunnetiloja sivustoille, joissa aggressio näyttäytyy konkreettisenä toimintana.

Joskus saatan tutkia erilaisia netin tukipalvelusivuja jos mieliala on matala, tai samasta syystä katsoa voimakasta väkivaltaa sisältäviä videopätkiä (26 v. mies).

Kolme naisvastaajaa arvioi hakevansa netistä lohdutusta silloin, kun ketään ei ole konkreettisesti läsnä auttamassa.

Jos olo on yksinäinen, käytän nettiä enemmän kuin muulloin (27 v. nainen).

Netin kerrottiin toimivan myös keinona helpottaa tilapäisiin elämäntilanteen vaikeuksiin liittyvää ahdistusta.

Unettomuuskautena tulee käytettyä nettiä enemmän, kun keskellä yötä ei ole muutakaan tekemistä eikä tuskailu nukahtamattomuuden kanssa ole hyvä ratkaisu (27 v. nainen).

Vaikka vastaajat arvelivatkin mielialan vaikuttavan netin käyttöön enemmän kuin netin omaan mielialaansa, tunnistettiin myös koneella käytetyn ajan vaikutus omaan sisäiseen mielenmaailmaan etenkin silloin, kun käytetty aika ei liittynyt työhön tai opiskeluun.

Koen huonoa omaatuntoa pitkistä pelisessioista, mikä puolestaan vaikuttaa mielialaankin (25 v. mies).

Lähes kaikki vastaajat myönsivät ainakin piipahtelevansa nettisivustoilla silloinkin, kun ovat varsinaisesti lukemassa tai kirjoittamassa opiskeluun liittyviä tekstejä.

Tyisiä tai ärsyttäviä tilanteita ja hommia voi päätyä pakenemaan nettiin, eivät ne sillä tahdo korjaantua (23 v. mies).

Vain harva koki opiskelupaineiden rajoittavan netin käyttöä, vaikkakin yritystä kohdentaa aikaa niin sanottuun hyödylliseen netin käyttöön oli useilla vastanneista. Suomalaisten seksuaalikäyttäytymistä koskevan tutkimuksen (Kontula 2007) mukaan noin 90 % opiskeluikäisistä nuorista miehistä ja naisista yli 70 % on ainakin joskus käynyt netin aikuisviihdesivuilla. Tässä kyselyssä annettiin nettiajankäyttöön liittyvässä kysymyksessä yhtenä vaihtoehtona myös aikuisviihde, mutta ainoastaan yhdessä kyselyn vastauksista tähän netin käyttömahdollisuuteen viitattiin suoraan.

Aikuisviihdesivuilla tulee käytyä tietyllä mielialalla (22 v. mies).

Tätä voi selittää se, että vaikka kyselyn vastaukset tiedettiin raportoitavan nimettömänä, näkyi vastaajan nimi kuitenkin vastaanottajalle lähetetyssä sähköpostissa. Vaikka netin päivittäisissä käyttömäärissä ja -kohteissa oli siis havaittavissa yhteyksiä mielialaan ja elämäntilanteeseen, ei kukaan vastanneista ilmoittanut viettävänsä täysin ruutuvapaita päiviä.

Netti on normipäivän perustyökalu (nainen 26).

4.2.6 Opiskelijoiden kokema avuntarve netin käytön rajoittamiseen

Kyselyyn vastanneet opiskelijat pohtivat hyvin perustelluissa vastauksissaan syitä ja mahdollisuuksia netin käytön rajoittamiseen, mutta arvelivat samalla motivaation käytön vähentämiseen olevan vähäistä.

Miksi kukaan haluaisi rajoittaa asiaa, joka on olennainen jokapäiväisessä elämässä, aina saavutettavissa ja ainoa tapa pysyä ajan hermolla ja muiden mukana (24 v. nainen).

Arveltiin myös runsaan tiettyyn asiaan, lähinnä pelaamiseen, käytetyn netissä olon aiheuttavan häpeää ja olevan toisaalta hyvin riippuvuuttakin aiheuttavaa, jolloin avuntarvetta ei tunneta tai tunnusteta tai pyritään hillitsemään toimintaa omin voimin. Kysymys tuntui myös provosoivan opiskelijoita pohtimaan, millainen suhtautuminen terveydenhoidossa voi netinkäyttöön olla.

Internet ei ole sama asia kuin alkoholi tai muut riippuvuudet, joille voidaan suoraan osoittaa tietyt negatiiviset vaikutukset. Netin sijaan ajankäytön ongelmia saa aiheutettua itselleen myös television katsomisella, jollain harrastuksella tai millä tahansa tekosyyllä, kun taustalla oleva ongelma on jokin ominaisuus eikä niinkään netti. Se vain sattuu olemaan niin laajassa käytössä.

Avun hakemiseen voivat vaikuttaa myös mielikuvat apua tarjoavien tahojen asenteellisuudesta. Jos internet nähdään vain negatiivisena ja sen perusteella asennoidutaan ihmisten ongelmiin, ei sillä saada aikaan mitään rakentavaa. Tulee usein olo, että hoitavat tahot haluavat kertoa, että sinä voit kuvitella internetin käytössä olevan jotain hyvääkin mutta ei siinä oikeasti ole, ja me autamme sinua ymmärtämään sen. Sanomana pitäisi olla, kuinka itsensä hallintaan, velvollisuuksien aikatauluttamiseen, omaan hyvinvointiin ja elämän kokonaisuuteen voi ponnistaa niin, että lopputulos olisi positiivinen. (26 v. nainen)

Monet vastaajista totesivat, että netinkäyttö on vain osittain opiskelijan oman harkinnan varassa. Yhä enemmän opiskeluun liittyvästä tiedonhankinnasta ja jopa kurseista on netistä haettavaa tai verkkotyöskentelyä, puhumattakaan sosiaalisista yhteisöistä, joissa suurin osa yksilöiden välisistä ja ryhmien sisäisistä kontakteista nykyisin tapahtuu. Lisäksi todettiin netin käytön ja tottumusten olevan niin henkilökohtaisia ja vaikeasti valvottavia, että konkreettista apua on vaikea antaa. Kolme opiskelijaa ilmoitti olevansa halukkaita käyttämään jonkinlaista ”filteriä”, joka mahdollistaisi vain tietyille nettisivuille pääsyn tai vain tiettyinä ajankohtana onnistuvan netin käytön. Vaikka vastauksissa mukana oli osin huumoriakin, välittyi niistä myös oma havainto siitä, että ainakin joiltain osin netin käyttöä voisi ja olisi tarvettakin rajoittaa. Yksi miesvastaaja oli jo asentanut koneelleen Freedom-ohjelman (<http://macfreedom.com>), jolla voi estää nettiin pääsyn määrääjäksi.

4.2.7 Mahdollisen netissä käytetyn ajan vähenemisen vaikutus

Vain kaksi 31:stä vastaajasta totesi, ettei osaa eritellysti sanoa, mitä tekisi netin käytöstä vapautuvala ajalla. Heistä toinen kertoi viettäneensä vuoden vailla mahdollisuutta jatkuvaan netinkäyttöön ilman vieroitusoireita tai tekemisen puutetta. Opiskelijat pystyivät hyvin kuvittelemaan, millaiset asiat heidän arjessaan lisääntyisivät.

Kävisin ulkona kahvilla ja kävelyllä, pelaisin lautapelejä kultani kanssa ja katsoisin varmaan elokuvia (24 v. nainen).

Noin puolet totesi myös, että aika kuluisi edelleen pääasiassa opiskeluun, mutta erimuotoisena, koska tietoa pitäisi etsiä myös kirjastosta ja muista lähteistä netin lisäksi. Harrastuksista liikunta oli yleisimmin mainittu määrältään lisääntyväksi, lisäksi monet arvelivat lukevansa enemmän perinteisiä kirjoja ja joutuvansa hankkimaan television tai tilaamaan lehden, jos netin käytöstä olisi tingittävä. Toiminta siis olisi sisätiloissa pitkälti samaa kuin runsaasti nettiä käytettäessä, mutta enemmän yhdessä kumppanin tai ystävien kanssa, ja lisäksi kodin ulkopuolella tapahtuva toiminta lisääntyisi.

4.2.8 Mitä YTHS:n tarjoama apu netissä paljon aikaa käyttäville voisi olla

Opiskelijat antoivat vastauksissaan hyviä vinkkejä siitä, millaisesta tuesta tai neuvoista he voisivat hyötyä ja millaista apua haluttaisiin ottaa vastaan:

- Koulutus, jossa pohdittaisiin, miksi koneella kuluu niin suuret määrät tunteja ja mitä siinä voi menettää
- Nettiajankäyttöpäiväkirja ja ajankäytön uudelleen pohdinta sen avulla
- Tukilinja netin käytöstään huolestuneille
- Kampanjaluonteiset ”netittömät päivät”, joihin muuta mukavaa ohjelmaa järjestettynä
- Suositusaikojen määrittely, johon voisi pyrkiä netin käytössä
- Selkeästi riippuvaisille (esim. peliriippuvuus) intensiivistä terapeutista apua

- Vertaistukiryhmä tai elämänhallintaryhmä ajankäytöstään huolestuneille ja vuorokausi- sirtymin hukanneille
- Netin ulkopuolista elämää ja toimintaa parantavien valmiuksien yksilö- tai ryhmäohjaus
- Netin käyttöön liittyvät arviointilomakkeet ja -kyselyt
- Tietoiskut ja herätekampanjat aiheesta ”Todellinen elämä on netin ulkopuolella”
- YTHS:n nettisivuille artikkeli vinkeistä, miten rajoittaa ja suunnitella netin käyttöä
- Kannustaminen liikuntaan ja luonnossa liikkumiseen
- Yhteisöllisyyden mahdollistaminen ja siihen tukeminen myös ”livenä” eikä vain netti- yhteisöissä
- Mielekkäiden harrastusmahdollisuuksien esittely niille, jotka osaavat harrastaa vain nettiä
- YTHS:n koodausosasto voisi koodata filترین, joka sallii opiskelun muttei netin viihde- käyttöä

Opiskelijoiden ehdotuksissa ilmeni siis selkeästi usko siihen, että yhteisöllisyyden vahvistamisella opiskeluympäristössä ja elämän perusasioiden, kuten riittävän unen ja liikunnan, toistuvalla mieleen palauttamisella jo aikuisille, mutta usein vasta itsenäistä elämäänsä aloitteleville korkeakouluopiskelijoille voisi olla ratkaisevasti vaikutusta myös netin kohtuukäytön saavuttamiseksi.

4.3 Teemahaastattelut verkkopelaamisesta

Pratanelli ym. (1999) löysivät internetin käyttöä ja käyttäjiä tutkiessaan neljä netin käyttö- poihin liittyvää faktoria: 1) runsaasti muun elämän toiminnallisia häiriöitä liittyen internetin runsaaseen käyttöön, 2) internetin hyötykäyttö mielekkäällä ja tuottavalla tavalla, 3) internetin runsas käyttö seksuaalisten ja/tai sosiaalisten tavoitteiden ja haetun tyydytyksen vuoksi ja 4) kiinnostumattomuus internetin käyttöön tai teknisten laitteiden välttely. Tämän faktorianalyysin pohjalta Davis (2001) kuvaili kahdentyyppistä patologista internetin käyttöä: tiettyyn toimintaan liittyvä patologinen internetin käyttö ja yleistynyt patologinen internetin käyttö. Molempiin hän liitti kuuluvaksi käyttäjän toimintakykyä heikentäviä, depressiivisyydelle altistavia ja sosiaalista ahdistuneisuutta ylläpitäviä uskomuksia itsestään. Tässä tutkimuksessa sähköpostikyselyyn vastanneista opiskelijoista osa tunnisti itsessään alttiutta yleistyneeseen internetin liikkakäyttöön ollessaan masentuneita, turhautuneita, yksinäisiä tai ahdistuneita. Yleisin käyttökohde oli tällöin surffailu, sosiaalisissa verkostoissa liikkuminen ja musiikin kuuntelu tai videoiden katsominen yrityksenä piristää itseä. Kukaan vastanneista ei kuitenkaan kertonut käyttävänsä valtaosaa runsaasta netinkäyttöajastaan tiettyyn toimintaan ainakaan toistuvasti.

Työntekijäkyselyssä vastaajat kertoivat tavanneensa opiskelijoita, jotka käyttävät päivittäin jatkuvasti useita tunteja tiettyyn internetin käyttökohteeseen, useimmiten pelaamiseen tai aikuisviihdesivustoihin. Tutkijan oletus oli, että ne opiskelijat, joilla on jatkuvaa erittäin runsasta ja opiskeluun liittymätöntä netin käyttöä kokivat tilanteensa niin noloksi tai häpeälliseksi, etteivät halunneet vastata, vaikka vastaajan nimen kerrottiin jäävän vain tutkijan tietoon. Toinen oletus oli, että valtaosan vuorokaudesta netissä tiettyä toimintaa käyttävät ja tämän vuoksi opiskelussaan jumiutuneet opiskelijat eivät lue tai reagoi viestiin, jos se on tullut yliopistoon liittyvistä osoitteista. Yhdellä YTHS:n asemalla mielenterveyslinjan työntekijöitä pyydettiin kysymään niiltä potilailtaan, joilla on spesifin patologisen internetin käytön piirteitä kiinnostusta tulla tätä selvitystä varten tehtävään teemahaastatteluun. Lyhyessä ajassa löydettiin kolme haastateltavaa, joista kaikki olivat jossain määrin huolissaan maailman laajimmin levinneen verkkotaistelupelin World of Warcraftin (WoW) runsaasta pelaamisestaan. Näin tarjoutui samalla mahdollisuus saada haastateltavilta myös asiantuntijatietoa pelistä, joka usein tulee esille netin erittäin runsaan käytön yhteydessä.

4.3.1 Teemahaastattelujen tavoite, toteutus ja aineisto

Teemahaastatteluiden tavoitteena oli saada kokemusperäistä tietoa sellaisesta internetin käytöstä, joka kohdistuu lähes tai ainoastaan yhteen käyttökohteeseen, on ajallisesti merkittävimmän osan vuorokausirytmistä vievää ja aiheuttaa myös internetin käyttäjän mielestä huomattavia ongelmia ainakin jollain elämänalueella. Haastateltavista kaksi oli miehiä, iältään 31- ja 21-vuotiaita. He olivat syntyperäisiä suomalaisia ja ensimmäistä yliopistotutkintoaan suorittamassa. Naispuolinen haastateltava oli 31-vuotias ulkomaalaistaustainen Suomessa maisterintutkintoa tekevä opiskelija. Nuorempi miesopiskelija asui avoliitossa ja kaksi opiskelijaa yksin. Yhteistä haastateltaville oli opintojen pysähtyminen toistaiseksi. Haastattelut tehtiin YTHS:n Tampereen terveysasemalla, ja ne kestivät 50–90 minuuttia. Haastatteluja ei nauhoitettu; tutkija teki muistiinpanoja keskustelun aikana sekä kirjoitti haastattelu yhteenvedon välittömästi sen päätyttyä. Jokainen haastattelu eteni saman kysymysrungon mukaan, mutta keskustelun aikana kukin haastateltava toi esille erityistee- moja, joista heidän annettiin vapaasti kertoa ja niitä tarkennettiin lisäkysymyksillä. Haastattelut on käsitelty ja tässä raportoitu kysymysrungon mukaisessa järjestyksessä ja yhdistäen teemoja kyselytutkimuksen kysymyksiin. Kunkin haastattelutiivistelmän loppuosassa kuvaillaan siinä esiin tulleet keskeiset ja netin käyttöön vaikuttavat tekijät.

Kysymykset:

- Mitä ajattelit kuullessasi, että selvittelemme opiskelijoiden netti- ja peliriippuvuusasiasiaa?
- Oletko itse huolestunut, tai ovatko läheisesi missään vaiheessa olleet huolissaan netin käytöstäsi?
- Miten paljon olet viime aikoina viettänyt aikaa verkossa? Entä aiemmin? Mitä teet siellä?
- Mikä verkkopelaamisessa ja muussa netinkäytössä on palkitsevinta ja motivoivinta?
- Onko netin käytöllä ollut vaikutuksia ihmissuhteisiisi, opiskeluun tai hyvinvointiisi?
- Oletko mielestäsi samanlainen verkossa kuin reaalielämän tilanteissa?
- Vaikuttaako mieliala tai muut sisäiset tai ulkoiset tekijät siihen, miten paljon pelaat?
- Mitä tekisit, jos et voisi viikkoon olla lainkaan netissä?
- Jos tapaisimme vuoden kuluttua, mitä toivoisit voivasi kertoa elämästäsi ja netin käy- töstäsi?

4.3.2 Ensimmäinen haastattelu, "Seppo 31 vuotta"

Seppo piti tutkimusaihetta erittäin aiheellisena ja ajankohtaisena. Hän tiesi opiskelijoissa ole- van paljon niitä, joilla pelaamiseen on syntynyt alkoholityyppinen riippuvuus: pakko pelata, vaikei siitä enää nauti eikä olisi aikaa, ja pelaaminen uhkaa opinnoista selviytymistä. Hän ei ollut kertonut läheisilleen pelaavansa paljon ja päivittäin, vaan selitti opintojen hitautta muilla tekijöillä. Hän perusteli tätä häpeän lisäksi sillä, etteivät läheiset voisi ymmärtää tilannetta, koska he eivät ymmärrä mitään peleistä ja etenkin WoW:stä. Vanhempiensa luona hän myös pystyi olemaan pelaamatta.

Seppo kertoi olevansa koneella lähes koko ajan ja yötä päivää. Pelaaminen, jota hän pääasiassa harrasti verkossa, oli sekoittanut vuorokausirytmän niin, että vuorokaudessa tuntui olevan 26 tuntia; valvominen myöhentyi koko ajan ja vähitellen rytmi on tullut aivan erilaiseksi kuin normaalisti ihmisillä. Seppo oli harkinnut pelaamisen lopettamista vähän aiemmin, mutta päättänyt jatkamaan eikä ollut varma motivaatiostaan lopettaa tai huomattavasti vähentää peliaikaa. Pelaamista oli jatkunut jo toistakymmentä vuotta ilman pidempiä taukoja, ja useat hyvin alkaneet muut projektit elämässä olivat keskeytyneet sen takia.

Hän sai pelaamisesta vahvaa tyydytystä sen vuoksi, että hän tunsii saavuttaneensa jotain ja onnistuneensa jossain, ja muut antoivat hyvää palautetta ja kiitosta. Hän kertoi korkeasta asemastaan peliyhteisössä ja vaikutusmahdollisuuksistaan siellä. Toisaalta ryhmässä pelaa-

minen toi myös paineita olla hyvä ja jatkaa pelaamista lähes tauotta. Hänellä oli muitakin sosiaalisia suhteita kuin verkkopelitoverit, mutta seurustelusuhteet olivat alkaneet netin kautta ja hän koki haasteellisena löytää seurustelukumppania muualta. Seppo kertoi yrittäneensä ”normaalia” elämää arjen rutiineineen ja opiskeluun liittyvine menoineen, mutta ne tuntuivat äkkiä tylsiltä ja pelaamiseen tuli vahva tarve paeta arkea. Hän koki, että toinen puoli itsessä toivoo muutosta ja haluaa opiskella, mutta toinen ja vahvempi puoli vaatii aloittamaan pelaamisen heti herättyä ja pakottaa jatkamaan sitä. Sepon oli hyvin vaikea hahmottaa kokemansa masennuksen ja runsaan netinkäytön syy- ja seuraussuhteita. Hän oletti, että pelata voi, koska on tylsää ja masentaa, mutta toisaalta pelaamisen pakko ja riippuvuus alkavat masentaa myös. Hän ei varsinaisesti pelännyt olla ”elävässä” kontaktissa ihmisiin, mutta tiesi joillekin tämän olevan vaikeaa.

Ajatus viikosta ilman konetta ei tuntunut katastrofilta; hän oli pystynytkin siihen hiljattain. Apua suurkäyttäjäpelaajille hän koki olevan tarvetta; AA-kerhotyypistä ehkä ja hoitoa kohtuukäyttöön pääsemiseksi. Todellista motivaatiota pitää olla, jotta avusta on hyötyä. Omana toiveena vuoden kuluttua hänellä oli saada pelaaminen kohtuullisiin aikarajoihin ja tehdä sitä, kun haluaa eikä pakosti, ja että opinnot etenisivät ja saisi käytyä luennoilla.

Sepon netin erittäin runsas aktiivinen käyttö oli hyvin erikoistunutta ja tiettyyn kohteeseen sitoutunutta. Hän pelasi riippumatta mielialasta, vuorokaudenajasta, muista ihmisistä tai paineista tehdä jotain ”hyödyllistä”. Hän oli motivoitunut saamaan hoitoa mielialaongelmiinsa mutta ambivalentti pelaamisen vähentämisen suhteen ja pystyi silti yhdistämään nämä toisiinsa vaikuttaviksi tekijöiksi. Pelaaminen antoi tyydytystä, jota hänen oli vaikea uskoa saavansa muualta. Pelaaminen oli ensisijainen toiminto, jonka vaikutukset ihmissuhteisiin olivat sekä hyviä että heikentäviä, ja vaikutukset ajankäyttöön tai opintojen etenemiseen pelkästään niitä heikentäviä.

4.3.3 Toinen haastattelu, ”Jussi” 21 vuotta.

Jussin mielestä oli erittäin kiinnostavaa pohtia, onko netinkäytöstä joskus syytä huolestua ja jos, niin millaiseen käyttöön liittyen. Hänellä oli jo yläasteelta asti suurta vaihtelua siinä, kuinka paljon käyttää aikaa koneen ääressä, vaihteluväli viime vuosina oli ollut 0–20 tuntia vuorokaudessa. Lapsuudenkotona vanhemmat rajasivat netissä oloaikaa kolmeen tuntiin illassa, minkä hän koki hyvin ahdistavana ja rajoittavana. Ajan säätely oli helpompaa nyt, kun sen sai tehdä itse. Pisimmät yhtäjaksoiset ja toistuvat netissä käytetyt ajat liittyivät kaikki WoW:n pelaamiseen tai siihen liittyvissä yhteisöissä liikkumiseen. Hänen netin käytöstään oli aiemmin huolissaan tai ärtynyt äiti, nykyisin tyttöystävä. Jussi korosti internetillä olleen hänen elämässään erittäin tärkeä positiivinen merkitys jo murrosiästä asti. Roolipeli- ja muut peliyhteisöt, muu sosiaalinen media, musiikki- ja videosivut sekä muut mahdollisuudet liikkua omaa arkitodellisuutta avartavassa ja mahdollisuuksia tarjoavassa maailmassa olivat Jussille ehkäisyä, ensiapua ja hoitoa masennukseen ja ahdistukseen tai yksinäisyyteen. Hän arveli, ettei jaksaisi ilman netin antamaa ajoittaista pakomahdollisuutta reaalielämästä. Peliyhteisöissä hän koki olevansa käyttäytymiseltään samanlainen kuin ”live-kontakteissa”, seuraileva ja sävyisä sekä asiallisesti keskusteleva.

Jussi oli vähiten netissä aikoina, jolloin hänellä oli mielekästä työtä tai muuta tekemistä ystävien ja tyttökaverin kanssa sekä tyytyväinen mieliala. Pelaamisen lisäksi hän käytti nettiä eri medioihin, joita muuten pitäisi erillisenä hankkia kotiin tai löytää kirjastosta: hän katsoi tv-sarjoja, luki kirjoja tai artikkeleita tai aikakauslehtiä, etsi tietoa eri asioista, kuunteli musiikkia ja teki opiskeluun liittyviä töitä. WoW:ssä hän kertoi olevansa melko korkeassa asemassa omassa joukkueessaan ja ryhmittymissä olevan lukuisia, joiden toimintatapa ja toiminnan kohteet ovat erilaisia. Hän kertoi kiinnostuneena eri maista tulevien pelaajien olevan hyvin erityyppisiä, esimerkiksi eteläeurooppalaiset ovat rentoja ja pohjoismaalaiset hyvin vakavissaan pelaavia.

Hän ei käyttänyt päihteitä tai virkisteitä suuria määriä ollessaan koneella, mutta kertoi monien pelaavan päihteiden vaikutuksen alaisena.

Jussi arveli, ettei selviäisi viikkoa ilman nettiä, vaan lainaisi joltain konetta ainakin jonkin aikaa päivittäin. Hän oli hyvin motivoitunut hoitamaan mielialaongelmaa ja ahdistustaan, mutta ei motivoitunut vähentämään netin käyttöä, koska ei kokenut siinä olevan primaaria ongelmaa.

Vanhempien tietämättömyys netin monista mahdollisuuksista ja sitä myötä hänen netissä olemisensa arvostelu oli ärsyttänyt usein, ja hän korostikin, että olennaista on, miksi koneen ääressä ollaan, ei kuinka kauan siellä ollaan.

Jussi totesi monien normaalielämän tekemisten, kuten television katselun tai kirjojen lukemisen, siirtyneen nettiin ja olevan siis aivan tavallista toimintaa. Opiskelukaan ei olisi mahdollista ilman netin ja tietokoneen käyttöä.

Jussi kertoi vielä WoW:stä, johon hän tiesi hyvin monilla olevan vaikean riippuvuuden. Pelin oheen on rakentunut suuria ja monimutkaisia verkostoja ja valtarakennelmia. Hän totesi ihmisten voivan riidellä tai rakastua tai käyttäytyä erikoisesti eri palvelimissa, joita peliin liittyy, usein koskaan näkemättä liveä toisiaan.

Jussi käytti internetiä paljon, mutta käyttöajat ja käyttökohteet vaihtelivat suuresti elämäntilanteen ja mielialan mukaan. Hän oli vähiten netissä, kun mieliala oli hyvä, oli mielekästä tekemistä ja kontakteja ihmisiin jaksoi ylläpitää reaali-ilanteissa. Hän oli jo vuosia hoitanut ajoittaista masentuneisuutta ja alakuloa viettämällä paljon aikaa nettiyhteisöissä. Jussi oli tiiviisti osalliyhteisöään, mutta hän pystyi säätelemään ajankäyttöään ja toimintaansa siellä hyvin. Hän oli motivoitunut saamaan hoitoa masennukseensa, jonka helpottaessa hän tiesi myös netin runsaan käytön muuttuvan monipuolisemmaksi ajankäytöksi ja opiskeluksi.

4.3.4 Kolmas haastattelu, "Mary" 31 vuotta

Tutkimusaihe oli Maryn mielestä tarpeellinen ja kiinnostava, mutta omaa netin runsasta käyttöään hän ei voinut nimetä riippuvuudeksi, vaan tärkeimmäksi harrastukseksi, ystäväkseen ja mahdollisuudeksi ylläpitää kontakteja kotimaahan. Hän vietti netissä viikonloppuisin lähes kaiken aikansa pakollisten asioiden hoitamisen lisäksi, samoin loma-aikoina ellei ollut matkoilla. Myös iltaisin netti oli useimmiten auki, mutta käyttö vaihteli väsymystilan ja mielialan mukaan. Hän arveli, että mikäli mieliala ja sosiaalinen verkosto reaalielämässä sen mahdollistaisivat, hän liikkuisi mielellään enemmän ulkona ja muiden seurassa eikä käyttäisi pelaamiseen niin paljon aikaa. Hän arvioi pelaamisen lisääntyneen vajaan kymmenen vuoden aikana ensin vähitellen, jossain vaiheessa todella paljon ja vakiintuneen nyt lähes päivittäiseksi ja osin yöllä tapahtuvaksi. Tästä oli jo seurannut töistä poissaoloja ja myöhästelyä sekä terveyshaittoja huonon ruokavalion ja vähäisen liikunnan takia. Mary kertoi olevansa hyvin yksinäinen ja häpeävänsä itseään monistakin syistä, minkä vuoksi kasvoton ja äänetön netin verkostoissa liikkuminen tuntui turvalliselta. Netin käytön vaikutukset olivat sekä myönteiset antaen ajankulua ja tietoa sekä kontakteja ulkomaille että kielteiset, kun mahdollisuus seurata muiden paremmalta tuntuvaa elämää esimerkiksi Facebookin kautta on liiankin hyvä. Samoin pelaamisen viemä aika ja motivaatio opinnoista harmitti, mutta lopettaminen tuntui mahdottomalta mielialan mataluuden takia.

Mary kertoi ostavansa vaatteensa netin kautta, koska häntä hävettää mennä kauppaan. Hän hoiti muitakin asioita paljolti netissä heikon suomen kielen takia. Pahimmissa ahdistustiloissa hän sai apua purkaessaan ajatuksiaan sähköpostilla hoitavalle henkilölle. Hän oli puhunut jo ennen haastattelua pelaamisestaan useille ihmisille, muttei sen ajallisesta laajuudesta itsesäälän vuoksi.

Viikko ilman nettiä ei tuntunut mahdottomalta, koska Mary arveli, että voisi nukkua viikon yli.

Mary vietti netissä erittäin huomattavan osan vapaa-ajastaan eikä pystynyt rajoittamaan käyttöä, vaikka siitä koitui haittaa opiskeluun sekä työhön. Hän oli netissä eniten neutraalilla tai hieman alakuloisella tuulella ollessaan, vähiten hyvin masentuneena tai jos oli jotain muuta mukavaa tekemistä ystävien kanssa. Hän koki netissä olevan paljon hyvinvointia lisääviä, mutta myös monia sitä vaarantavia puolia. Netti oli elintärkeä väline, koska läheiset asuvat hyvin kaukana, ja samalla ikävää sekä mielipahaa tuottava media, koska oma ulkopuolisuus ja osattomuus korostui toisten elämää seuratessa. WoW oli Marylle enemmänkin salliva yhteisö kuin koukuttava peli, ja pelaamisen onnistuessa myös palkitseva ja itsetuntoa vahvistava tekijä. Haastattelu tehtiin englanniksi, mikä rajoitti hieman keskustelua.

5 Netti- ja peliriippuvuuden hoidontarpeen arviointi ja kehittämistarpeet opiskeluterveydenhuollossa sekä nykyiset hoitomuodot ja niiden soveltuvuus opiskelijoille

Peliriippuvuutta koskeva diagnoosit ovat Suomessa DSM-IV-tautiluokituksessa nimellä Patologinen pelaaminen ja ICD-10:ssä nimellä F63: Pelihimo ja Z72: Uhkapeli ja vedonlyönti. Nettiriippuvuutta ei ole luokiteltu omaksi sairausryhmäkseen tai esimerkiksi käytös- ja hillitsemishäiriöiden alaryhmäksi, kuten pelihimo on. Opiskeluterveydenhoidossa peliriippuvuusdiagnoosit näyttäisivät ainakin toistaiseksi olevan harvoin käytössä, ja muun nettiriippuvuuden osalta ongelmaksi on nyt tehdyn kyselytutkimuksenkin perusteella arvioitu useimmiten joko netinkäytön pääkohde (esimerkiksi seksiriippuvuus) tai siitä sen vaikutukset mielialaan (ahdistuneisuus, syyllisyys, häpeä jne.), ei niinkään netinkäyttö sinällään. Koivisto (2009) totesi netinkäytön ja masennuksen välisiä yhteyksiä tutkiessaan, että eniten nettiin ”koukuttavat” käyttökohteet ovat nettiseksi, nettiyhteisöt ja keskusteluryhmät, nettipelit sekä yleinen surffailu. Hän havaitsi masentuneilla tai päihdeongelmaisilla olevan moninkertainen riski netin liikakäyttöön verrattuna muuhun väestöön. Myös ulkomaisissa tutkimuksissa (Young 1999, Morahan-Martin ym. 2000) nettiaddikteilla on todettu muita ikäisiään huomattavasti enemmän ongelmia sosiaalisessa elämässä, työssä, taloudessa sekä yleisessä terveydentilassa. Tämänkin tutkimuksen opiskelijakyselyssä vastaajat tunnistivat itsellään unihäiriöitä, fyysisen kunnon heikkenemistä, tunne-elämän vaihteluja ja ruokailutottumusten muutoksia liittyen runsaaseen ”ruutu-aikaan” netissä. Aktiivisia digipelaajia, eli vähintään kerran kuukaudessa jotain peliä netissä tai pelikonsolilla pelaavia, on alle 40-vuotiaissa miehistä 77 % ja naisista 65 %, ja kaikista suomalaisista yli 40 % pelaa internetin ilmaislejää (Karvinen & Mäyrä 2009). Aikaa ja rahaa pelit vievät keskimäärin kolme tuntia viikossa ja alle viisi euroa kuukaudessa (Karvinen & Mäyrä 2009). Opiskelijoiden peli- ja/tai nettiriippuvuuden tunnistaminen ja hoito opiskeluterveydenhoidossa onkin juuri niin haasteellista kuin työntekijät tämän tutkimuksen kyselyssä kertoivat: Mikä on vain harrastamista tai opiskelun vaatimaa runsasta netissä oloa ja mikä jo riippuvuutta; ovatko mielialaongelmat syy vai seuraus; milloin esiintuoda oma huolestuminen ja milloin odottaa, että potilas itse huolestuu tilanteestaan ja motivoituu hakemaan siihen muutosta. Ja kun netin ja/tai pelaamisen vuorokausiyritymin sekoittava, ihmissuhteita haittaava tai opiskelukykyä heikentävä vaikutus on vastaanotolla todettu, miten hoidon ensisijainen kohde ja tavoite määritellään.

5.1 Hoidontarpeen arviointi ja kehittämistarpeet opiskeluterveydenhuollossa

Opiskeluterveydenhuollossa internetin käyttötottumukset sekä mahdollinen runsas (raha)pelaaminen voivat olla esillä yleisterveydenhoidon ja mielenterveyden yksilövastaanottotyön lisäksi terveystarkastuksissa sekä opiskelukyvyn ja opiskelijan hyvinvoinnin tukemiseen ja vahvistamiseen tähtäävässä terveydenedistämistyössä. Näitä kaikkia toimintamuotoja on perusteltua vastaisuudessa kehittää osaksi opiskelijoiden internetin eri käyttömuotoihin liittyvien riskien ja oireilun varhaisvaiheen tunnistamista sekä hoidontarpeen arviointia. Vuodesta 2009 alkaen on Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö lähettänyt kaikille uusille opiskelijoille sähköisen terveyskyselyn, johon annettu palaute voi sisältää myös kehotuksen varata aika tarkempaa selvitystä tai vastaanottokäyntiä varten. Netti- tai peliriippuvuuden riskitekijöistä ja oireista on syytä kysyä jo

terveyskyselyssä ja tarvittaessa varata aika terveydenhoitajalle tai yleislääkärille terveysneuvontaa tai hoidontarpeen arviointia varten, oli kyse sitten suoraan netin tai pelien runsaasta käytöstä tai siihen johtaneiden tekijöiden kartoittamisesta. Tämän selvityksen ensimmäisen osan luvussa 5 (Ehkäisystä hoitoon) on lueteltu useita, sekä terveydenhoidon työntekijöille että asiakkaille hyödyllisiä mittareita, joilla netin käytön ja pelaamisen riskikäyttöä tai riippuvuuden oireita voidaan itsenäisesti tai vastaanottotilanteessa arvioida. Suomessa eniten käytössä oleva ja netissä useimmin itsearviointimittarina käytetty on Youngin (1998) kehittämä ja A-klinikkasäätiön suomeksi kääntämä IAT-kysymyssarja. Korkeakouluopiskelijoiden Terveystutkimuksessa 2008 (Kunttu & Huttunen 2009) käytetty, DSM-IV-kriteereistä poimittu kahden kysymyksen Lie/Bet-sarja on kliinisessä käytössä erittäin hyödyllinen ongelmapelaamisen tunnistamisessa: ”Oletko koskaan joutunut valehtelemaan läheisillesi siitä, kuinka paljon pelaat?” ja ”Oletko tuntenut tarvetta käyttää rahapelaamiseen yhä enemmän rahaa?”. Koska muiden kuin rahapelien pelaaminen on opiskelijoilla huomattavasti yleisempää ja se on esimerkiksi YTHS:n mielenterveystyöntekijöiden raporttien klinisten havaintojen mukaan myös ”koukuttavampaa”, on tärkeää kysyä opiskelijalta, mitä tekemässä ja kuinka kauan keskimäärin päivittäin tai viikoittain hän on netissä. Lisäksi on suositeltavaa kysyä myös Terveystutkimuksessa käytettyä kysymystä kolmesta asiasta: Aiheutuuko netin käytöstä ongelmia ihmissuhteissa, ongelmia opiskelussa tai ongelmia vuorokausirytmissä? Arvioinnissa hyödyllisiä ja opiskelijoita hoitoon tai elämäntapojen muuttamiseen motivoivia välineitä ovat netinkäyttöpäiväkirja tai pelaamispäiväkirja, johon ajankäytön lisäksi voi kirjata toiminnan säätelyyn vaikuttavia tunnetiloja, ajatuksia ja uskomuksia sekä vuorovaikutussuhteita.

Terveydenedistämistyössä internetin hyödyt ja edut näyttäytyvät paitsi mahdollisuutena tarjota verkkosivuilla runsaasti tietoa hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja itsehoito-ohjeista, myös väylänä tiedottaa yhteisöllisyyttä ja monipuolista vapaa-ajanviettoa tukevista toimintamahdollisuuksista. Tavoitteena terveydenedistämistyössä on netti- ja peliriippuvuusteeman osalta havahduttaa opiskelija tunnistamaan oma tai läheisensä tilanne, ja tekemään tarvittaessa pienikin hyvinvointia lisäävä muutos, kuten ulkoiluhetken lisääminen päivittäisen runsaan istumisen lomaan. Sekä terveydenedistämistyöhön että hoidontarpeen arviointiin voi sisältyä myös opiskelijan kannustaminen hyödyntämään netin mahdollisuuksia niin sosiaalisen verkoston luomisessa ja ylläpitämisessä kuin tiedonhankinnassakin.

5.2 Nykyiset hoitomuodot ja niiden soveltuvuus opiskelijoille

Sekä tämän selvityksenettä aiemmin Suomessa ja kansainvälisesti tehtyjen tutkimusten keskeisiä johtopäätöksiä on ollut, että netti- tai peliriippuvuuden esiintyminen samanaikaisesti muiden mielenterveyden häiriöiden ja riippuvuuksien kanssa on ilmeinen. Se on kuitenkin niin yksilöllinen, ettei yleistyksiä kahden häiriön yhteisesiintyvyydestä voida tehdä, vaan jokainen tapaus on arvioitava yksilöllisesti. Vastaavasti myös syy- ja seuraussuhteen selvittely riippuvuuksien etiologian suhteen on arvioitava yksilötasolla, aiemmat elämänvaiheet ja mahdollisten muiden häiriöiden esiintyvyyden ajallinen yhteys riippuvuuksiin huomioiden. Hoito suunnitellaan tämän mukaisesti yhdessä opiskelijan kanssa kohdentumaan ensisijaisesti oireita ylläpitäviin ja lisääviin tekijöihin, ja niiden helpotuttua myös muihin tekijöihin. Netissä jatkuvasti vähintään 15 tuntia vuorokaudessa olevan, hoitoa tarvitsevan potilaan hoitosuunnitelma voi siis tilanteen mukaan olla psykoterapia-arvion tekeminen ja psykoterapiaan hakeutuminen, peliriippuvuusryhmään ohjaus A-klinikalle tai jotain muuta: keskeistä on riittävän laaja hoidontarpeen arviointi sekä potilaan itsensä kuuleminen ja motivointi muutokseen. Netti- tai peliriippuvuuksien osalta ei vielä ole olemassa Käypä hoito -suosituksia tai opiskeluterveydenhoidon hoitopolkumäärittäyksiä, mutta esimerkiksi lääkeshoidon, kognitiivis-behavioraalisen lähestymistavan tai vertaisryhmätuen vaikuttavuudesta riippuvuuksien hoidossa on sekä tutkimusnäyttöä että käytännössä hyviä hoitotuloksia. Koska riippuvuuden taustalla hyvin usein on mieliala-, persoonallisuus- ja kehitysvaihetekijöihin liittyviä häiriöitä, hyötyvät useimmat potilaat arviointijakson jälkeen

aloitetusta lyhytterapiasta, psykoterapiasta tai ryhmäterapiasta. Myös omaehtoinen toipuminen ilman hoitoja on pelaamishäiriöiden tai netin liikakäytön osalta mahdollista, ja tukena siinä voi olla verkkopalvelujen itsehoito-ohjelmien lisäksi myös opiskeluterveydenhoidon terveysneuvonta.

Netti- ja peliriippuvuuksien hoitoon ei Suomessa ole erillistä hoitojärjestelmää, mutta peliongelman vuoksi voi hakeutua hoitoon A-klinikoille, mielenterveystoimistoihin, kriisikeskuksiin, sosiaalitoimistoihin, terveyskeskuksiin, seurakuntien diakoniatyöntekijöille, psykiatrian poliklinikoille, laitoshoitoon ja vertaisryhmiin. Kuntien peruspalveluilla onkin kasvava rooli, kun tunnustetaan ja otetaan puheeksi ongelmapelaamista sekä tarjotaan tuki- ja hoitopalveluita. Ongelmapelaajille suunnattuja erityispalveluja tuottavat lisäksi järjestöt sekä yksin että yhteistyössä julkisten palveluiden kanssa. Peliongelma voi olla joko ei-digitaalisiin (esim. kasinopelaaminen tai raviveikkaus) tai digitaalisiin (verkko- ja konsolipelit) tai molempiin liittyvää. Usein kyseessä on rahapelaaminen, mutta tämänkin kyselytutkimuksen perusteella opiskelijoiden peliriippuvuus liittyy yhtä usein verkossa pelattaviin usean pelaajan taistelupeleihin. Svartsjö ym. (2008) totesivat nettipokerin ongelmapelaajia koskevissa hoitosuosituksissaan, että avun tulisi olla verkossa, koska pelaajatkin ovat siellä. Auttajan olisi myös tunnettava pelin perusteet ja erityisluonne verrattuna puhtaasti onneen perustuviin rahapeleihin. Kappaleessa 5.2.1. on lisätietoa ongelmapelaamiseen erikoistuneista tuki- ja hoitopalveluista.

Nettiriippuvuus kohdentuu tutkimusten ja myös tämän selvityksen tutkimusosan perusteella yleensä tiettyyn netin käyttökohteeseen ja voi siis olla määriteltävissä myös kohteen mukaan esimerkiksi seksiriippuvuudeksi, läheisriippuvuudeksi, pakonomaiseksi tuhailuksi tai etenkin peliriippuvuudeksi, jonka hoitoon siis on jo kehitetty erityispalveluja. Useimmilla A-klinikoilla hoidetaan myös muita kuin päihderiippuvuuksia, ja opiskelija voidaan ohjata sinne jatkohoitoon tai hoitaa riippuvuushäiriötä yhteistyössä opiskeluterveydenhoidon kanssa. Ammattikorkeakoulujen opiskelijaterveydenhoito on useimmiten osa kuntien peruspalveluja ja voi hyödyntää niiden erityispalveluja opiskelijoiden hoitoon ohjaamisessa. Säätiöpohjaisella Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiöllä ei netti- ja peliriippuvuuksien hoidon osalta ole tämän selvityksen tekijöiden mielestä tarvetta kehittää omia erikoistuneita hoitopalveluita, vaan ohjata tarvittaessa opiskelijoita kunnallisiin tai järjestöjen tuottamiin erityispalveluihin. Sen sijaan riippuvuuksien ennaltaehkäisyä, varhaisvaiheen puuttumista ja hoidontarpeen arviointia on syytä kehittää edelleen esimerkiksi em. terveyskyselyn ja terveydenedistämistyön sisällöissä sekä soveltaen vastaanototyössä käyttöön jo kehitettyjä mittareita ja kysymyssarjoja. Jo pelkkä netinkäyttö-tottumusten puheeksi otto voi havahduttaa opiskelijaa käymään mielessään arvokeskustelua ruutuajan ja sen sisältöjen eduista, haitoista, mahdollisuuksista ja uhkista. Peruspalvelujen, joihin YTHS kuuluu, tehtävänä on ensisijaisesti häiriöiden tunnistaminen, puheeksi otto ja tilannearviointi sekä ohjaus erityispalveluihin tarvittaessa.

Opiskelijoilta tämän selvityksen kyselytutkimuksessa saadut ehdotukset nettiriippuvuuden varhaisvaiheen tunnistamiseen hoitoon ovat sellaisenaan sovelluskelpoisia käytännön työhön, esimerkkinä hyvinvoinnin edistämistaitojen ohjattu vertaisryhmä osana terveydenedistämistyötä.

5.2.1 Neuvonta, ohjaus ja vertaistuki ongelmapelaajille

Suomessa on 2000-luvun aikana kehitetty useita paikkakunnittain, puhelimesta tai verkossa toimivia riippuvuuksien hoitoon ja tiedonvälitykseen liittyviä palveluita käyttäjille, läheisille sekä riippuvuuksia työssään kohtaaville ammattilaisille. Ongelmapelaamiseen liittyvistä palveluista ja koulutuksista löytyy parhaiten tietoa www.thl.fi/pelihaitat-sivustoilta. Suurin osa palveluista soveltuu myös opiskelijaväestölle. Alla on lueteltu keskeisimmät palvelut. Lisätietoja netti- ja peliriippuvuuksien hoitoon liittyvistä koulutuksista on löydettävissä päivitettyinä parhaiten www.thl.fi/pelihaitat-verkkosivuilta.

5.2.2 Yksilö- ja/tai ryhmämuotoinen avohoito, intensiivihoido ja vertaistuki

Pääsääntöisesti avohoito julkisella sektorilla on tähän asti tapahtunut A-klinikoilla. Yksilö- ja/tai ryhmämuotoista avohoidtoa on tarjolla joidenkin kuntien päihde- ja mielenterveyspalveluissa. Opiskeluterveydenhoidon yksiköissä on hyvä olla päivitetysti koottuna tieto alueen riippuvuussien hoidon erityispalveluista.

A-klinikat

Luettelosta löytyy linkit Suomen A-klinikoiden ja niiden alaisten toimintayksiköiden yhteystietoihin.

Peliklinikka

2010 kesällä toimintansa aloittanut Peliklinikka tarjoaa maksutonta avohoidtoa Helsingin, Vantaan ja Kauniaisten täysi-ikäisille asukkaille.

Pelissä-hanke (2008–2011)

Sovatek-säätiö, Kehittämiskeskus Tyynelä ja Kuopion Kriisikeskus. Sivulla tietoa yksilö- ja ryhmätukimahdollisuuksista.

Palvelut Pelissä -hankkeen toiminta-alueella

GA-vertaisryhmät

Tarjolla on myös vertaistukea. Nimettömät Pelurit (GA, Gamblers Anonymoys) -ryhmiä on usealla paikkakunnalla. Tiedot löytyvät www.nimettomatpelurit.fi ja Vertaisryhmien kokoontumisajat ja -paikat eri paikkakunnilla

Riippuvuusklินิกka Tyynelä, Hietalinna-yhteisö ja Tuustaipaleen kuntoutumiskeskus tarjoavat ongelmapelaajille intensiivihoidtoa ja kuntoutusta, esimerkiksi kurssimuotoisina hoitojaksoina.

5.2.3 Apua talousongelmiin ja velkojen hoitamiseen

Taloudellisiin ongelmiin ja velkoihin liittyviin ongelmiin voi hakea apua esimerkiksi kuntien talous- ja velkaneuvonnasta. Talous- ja velkaneuvojat antavat ohjeita raha-asoiden hoitoon ja auttavat ylivelkaantumistilanteissa. Palvelu on maksutonta. Velkaneuvonnan yhteystiedot saa oman kunnan puhelinvaihteen kautta. Velka-asioissa auttavia tahoja voivat olla myös sosiaalitoimistot ja seurakunnat ja Takuu-Säätiö. Peliklinikan eri palvelut tarjoavat tukea myös pelaamisen liitännäisongelmiin, kuten talouspulmiin.

Kuntien talous- ja velkaneuvonnan yhteystiedot

<http://www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/velkaneuvo.aspx>

Kuluttajavirasto

Kuluttajan talous: Ohjeita talouden suunnitteluun, maksamiseen ja velkojen hoitoon

Takuu-Säätiö

Takuu-Säätiö tarjoaa maksutonta puhelinneuvontaa velallisille ja heidän läheisilleen. Numeroon voi soittaa maksutta kaikkialta Suomesta ja keskustella nimettömänä erilaisista maksu- ja velka-ongelmista. Lisäksi säätiö myöntää takauksia ylivelkaantuneiden pankkilainoihin, joilla he voivat yhdistää useat eri velkansa yhdeksi järjestelylainaksi. Takauksen saaminen edellyttää, että hakijan velkaantumisen syyt ovat poistuneet, esimerkiksi peliongelma on vakaasti hoidossa tai päättynyt.

Velkalinja

Takuusäätiön maksuton neuvontapuhelin. Numeroon voi soittaa kaikkialta Suomesta maksutta ja keskustella nimettömänä kaikista taloudellisiin ongelmiin liittyvistä asioista. Puheluihin vastaavat Takuu-Säätiön työntekijät.

6 Pohdinta, johtopäätökset ja suositukset: Avuntarpeista kehittämishaasteisiin

Rahapelaaminen on jo ollut monelle suomalaiselle arkipäivää: Toto ja joukkuelajeihin liittyvä voitosta pelaaminen on käynyt urheilusta, ja lottorivi tuonut jännitystä viikonloppuun sekä ollut tapa ”vihkiä” uudet työntekijät osaksi työporukkaa pyytämällä heidät porukkalottoon. Nykyisin kontakteja solmitaan usein työ- ja opiskelijayhteisöissä kysymällä uutta tulokasta Facebook-ystäväksi. Ostoksista jääneet kolikot eivät kilahda Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) peliautomaatteihin, vaan tavarat tilataan verkkokaupoista ja maksetaan nettipankissa, josta voi myös siirtää rahaa RAY:n verkkopelimaailman pelitilille. Vuonna 2009 suomalaisista alle 40-vuotiaista miehistä jo 77 prosenttia ja naisista 65 prosenttia pelasi vähintään kerran kuukaudessa jotain digipeliä, ja ainakin jonkin verran niitä pelasi suomalaisista 76 prosenttia pelaajien keski-ikä ollessa 36 vuotta (Karvinen & Mäyrä 2009). Vaikka perinteisillä ei-digitaalisilla peleillä edelleen on vielä laajempi satunnaiskäyttäjien joukko, on tietokoneen tai matkapuhelimen avulla pelaaminen osa monen opiskelijan vapaa-aikaa tai esimerkiksi oheistoiminto luennoilla.

Tietokonepasionssia tai lottoa satunnaisesti pelaava kuulee harvoin kommentteja pelaamisestaan. Nettipokeri jo sen sijaan jakaa mielipiteitä puolesta ja vastaan. Onko se rahapelinä haitallisempaa kuin jalkapallojoukkueen voitosta veikkaaminen tai hedelmäpeli? Aiheuttavatko nettipelit helpon tavoitettavuutensa ja yksin pelaamisen mahdollisuuden vuoksi helpommin riippuvuutta kuin lautapelit tai kasinopelaaminen? Määrittääkö taloudellisen menetyksen tai menestyksen mahdollisuus, suuruus tai nopeus sitä, millaisen arvolatauksen oma tai toisten pelaaminen mielessämme saa? Internetin pelivalikoima laajenee jatkuvasti, ja rahapelaaminen sekoittuu yhä enemmän muuhun pelaamiseen. Verkossa voi pelata perinteisiä rahapelejä ja niiden uusia versioita, esimerkiksi pokeria, bingoa, lottoa tai urheiluveikkausta. Selaimessa pelattavia minipelejä, kuten sanapelejä tai vaikka shakkia voi myös pelata rahapanoksella vastustajaa vastaan. Kuukausimaksusta internetissä pelataan laajoja, monen pelaajan verkkoroolipelejä, jotka ovat käynnissä jatkuvasti ja joissa on pelaajia ympäri maailmaa. Pelaamisen lisäksi voidaan keskustella muiden pelaajien kanssa muistakin kuin peliin liittyvistä asioista ja pelaajat tekevät yhteistyötä vastustajan kukistamiseksi. Näiden pelien on arveltu aiheuttavan jonkinasteisia ongelmia osalle pelaajista.

Digitaalisen ja ei-digitaalisen rahapelaamisen riskitekijät ja haitat ovatkin viime vuosina nousseet yhteiskunnallisen keskustelun ja tutkimuksen aiheeksi ja peliriippuvuutta on opittu tunnistamaan ja hoitamaan yhä paremmin. Svartsjön ja kumppaneiden (2008) nettipokeritutkimuksessa pelaajat voitiin luokitella taloudellisen menestyksen ja pelissä kehittymisen motiivein pelaaviin, sekä voimakkaita tunnekokemuksia ja samalla taloudellista hyötyä tavoitteleviin. Alttius peliriippuvuuteen arvioitiin ”tunnepelaajilla” huomattavasti toista ryhmää suuremmaksi. Vastaavia pelaamisen tuottamien tunnereaktioiden palkitsevuuteen ja siitä riippuvuuteen liittyviä tuloksia saatiin myös tämän tutkimuksen laadullisessa osassa vastaajien kertoessa osallistumisestaan nettipohjaisiin joukkuepeleihin.

Korkeakouluopiskelijat ovat ryhmä, jonka rahapelaamista Suomessa ei erityisesti ole tutkittu. Useimmat suomalaiset opiskelijat eivät välttämättä pelaa erityisesti rahapelejä, mutta rahapelaamisen muuttaessa muotoaan rahapelaaminen mahdollisesti tulee enemmän osaksi opiskelijaelämää. Opiskelijat ovat usein edelläkävijöitä internetin uusien sovelluksien suhteen ja pelaaminen saattaa myös olla yleisempää tietyillä aloilla, esimerkiksi tietotekniikka opiskelevien keskuudessa. Näin ollen uudet pelit internetissä, sekä rahalla että ilman rahaa pelattavat, saattavat aiheuttaa joillekin korkeakouluopiskelijoille ongelmia.

Tässä tutkimuksessa noin kuusi prosenttia opiskelijoista jäi Lie/Bet-seulaan. Myös aikaisemmissa tutkimustuloksissa ongelmapelaamisen esiintyvyys opiskelijoilla on vaihdellut 2 ja 14 prosentin välillä (Blinn-Pike ym. 2007; Koski & Sirviö 2010; LaBrie ym. 2003; Moodie 2008; Weinstock ym. 2007). Ongelmapelaaminen oli tässä, kuten aiemmissa tutkimuksissa yleisempää miehillä ja

siihen liittyi runsasta alkoholinkäyttöä ja nuorempi ikä (Aho & Turja, 2007; Barnes ym. 2010; King ym. 2010; Moodie 2008; Takushi ym. 2004; Weinstock ym. 2007). Aikaisemmissa tutkimuksissa ongelmapelaamisen on havaittu olevan yhteydessä mm. ongelmiin vuorokausirytmisissä. Tässä tutkimuksessa netinkäytöstä johtuvat ongelmat olivat yhteydessä ongelmapelaamiseen, mutta ongelmapelaamisen ei havaittu olevan yhteydessä psyykkisiin oireisiin, kuten ahdistukseen tai masennukseen toisin kuin aiemmassa ongelmapelaamiseen liittyvässä kirjallisuudessa on esitetty. Syyt voivat olla tutkimusasetelmallisia ja/tai metodologisia. Lisäksi se, että ongelmapelaajat eivät poikenneet muista opiskelijoista psyykkisten oireiden suhteen, saattaa johtua siitä, että myös muiden korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa masennus- ja ahdistusoireisten osuus on suhteellisen suuri.

Opiskelijoista 35 prosenttia ilmoitti Tilastokeskuksen vuoden 2010 tutkimuksessa pelanneensa ryhmänä pelattavia verkkopelejä edeltäneen kolmen kuukauden aikana. Internetin haitallisen runsaan käytön taustalla onkin tämän selvityksen tulosten ja kliinisen kokemuksemme perusteella usein ”koukkuun jääminen” joukkumaisiin verkkopeleihin. Näistä yleisin on *World of Warcraft*, jota 13 miljoonaa pelaajaa ympäri maailman pelaa säännöllisesti. Pelissä ollaan ympäri-vuorokautisesti osana pelaajaryhmää, jolloin omavaltainen ajankäytön säätely peliin on vaikeaa ja pelissä menestyminen edellyttää myös siihen liittyvissä oheispalveluissa mukanaoloa. Tässä selvityksessä haastateltujen kolmen WoW:n aktiivipelaajan kokemus olikin, että pelin ”koukuttavuus” liittyy taitojen kehittymisen ja muilta pelaajilta saadun palautteen palkitsevuuteen sekä hallinnan tunteeseen ja arvostettuun sosiaaliseen asemaan, jotka toteutuvat peliyhteisössä mutta eivät reaalielämässä. Sekä haastateltavat että kyselytutkimukseen osallistuneet runsaasti pelaavat opiskelijat toivoivatkin apua mielialaongelmien sekä jännittyneisyyden ja ahdistuneisuuden hoitoon ja elämänhallinnan uudelleen opetteluun, eivät niinkään suoraan pelaamisen lopettamiseen.

Digitaaliset pelit ovat valtaosalle opiskelijoista harmitonta yksin tai seurassa tapahtuvaa ajanvietettä. Niiden merkityksestä on silti perusteltua keskustella opiskeluterveydenhoidossa etenkin silloin, kun opiskelijalla on ajankäyttöön, opiskeluun tai vuorovaikutussuhteisiin liittyviä ongelmia ja hän kertoo viettävänsä runsaasti aikaa netissä.

Voiko netinkäyttö muuten olla opiskelijalle haitallista? Internet on monimutkainen kokonaisuus kommunikaatiota, tietoa, palveluja ja viihdettä. Suomalaiset ovat viestintäkansaa, ja internet on useille luonnollinen ja välttämätönkin työkalu sekä töissä että vapaa-ajalla. On kunnia-asia olla yksi maista, joissa on korkea internet-tiheys. Saako netin käyttöä ja sen vaikutuksia silti arvioida tai jopa arvostella? Tuottaako kasvavan tietotulvan vastaanottaminen infoähkyn, jonka seurauksena kadotamme kriittisyyden ja kykymme tuottaa itse luovasti uutta tietoa? Nuorten sukupolvien on arveltu käyttävän internetiä erityisen sujuvasti jokapäiväisessä elämässään, ovat-han he kasvaneet mediateknologian ympäröiminä. Tilastokeskuksen (2010) selvityksen mukaan 100 prosentilla opiskelijoista on sähköpostiosoite ja 90–97 prosenttia heistä on viimeisten kolmen kuukauden aikana käyttänyt nettiä median seuraamiseen, tiedon etsintään ja sosiaaliseen viestintään. Internet on myös väistämätön osa opiskelua: lähes puolet opiskelijoista oli tehnyt verkko-opintoja edeltäneen kolmen kuukauden aikana. Käsillä olevan selvityksen kyselyssä opiskelijat kertoivat netin mahdollistavan sosiaalisten suhteiden tiiviin ylläpidon myös kauempana asuviin läheisiin sekä tiedotusvälineiden seuraamisen ilman opiskelijalle kalliita laitehankintoja tai lehtitilauksia. Ajallisesti opiskelijat viettivät tämän selvityksen mukaan netissä keskimäärin 5–6 tuntia vuorokaudessa. Tästä ajasta he käyttivät yli puolet opiskeluun, sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen ja tiedotusvälineiden seuraamiseen. Joidenkin tutkimusten mukaan on arvioitu, että jo yli viiden tunnin päivittäinen internetin käyttö ja 20–25 tunnin käyttö viikossa antaa viitteitä riippuvuudesta (Chou & Hsiao 2000; Odaci & Kalkan 2010). Vaikka internetin käytön useus päivittäin tai viikoittain voikin olla yksi merkittävä haitallisen netinkäytön mittari on sitä tulkittava varoen ja ottaen huomioon esimerkiksi netinkäytön saatavuuteen, elämäntilanteeseen tai kulttuuriin liittyvät seikat. Nettiriippuvuus kaipaakaan ilmiönä muutenkin vielä lisämäärittelyä. Internetin liiallinen käyttö saattaa heijastua ongelmoina töissä, opinnoissa, parisuhteessa tai muussa sosiaalisessa elämässä. Opiskelijat nähdään riskiryhmänä, koska heiltä vaaditaan jatkuvaa inter-

netin käyttöä sekä opinnoissa että vapaa-aikana, eivätkä heidän aikataulunsa ole niin määriteltyjä. Toisaalta ”nörtteinä” pidetyt lahjakkaat, mutta sosiaalisesti estyneet nuoret aikuiset ovat voineet tehdä internetin käyttömuotojen kehittämisestä ja tutkimisesta työuransa ja luoda ihmissuhteita sosiaalisessa verkostossa.

Netti on harvoin haitallista sinällään, ja haitat ovat usein välillisiä. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin internetin käytön osalta liiallisen käytön vaikutuksia ihmissuhteisiin, työhön/opiskeluun sekä vuorokausirytmiin. Tutkimusten mukaan noin 6–13 prosenttia internetin käyttäjistä kärsii jonkinlaisista ongelmista internetin käyttöön liittyen, ja tähän vaihteluväliin myös tämän tutkimuksen tulokset suurelta osin sopivat. Netinkäytön ongelmat voivat vuorostaan vaikuttaa suoraan tai välillisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Tässä tutkimuksessa netinkäytön ongelmat olivat voimakkaasti yhteydessä moniin psyykkisiin oireisiin, yksinäisyyteen, runsaaseen alkoholiinkäyttöön, keskittymisongelmiin, univaikeuksiin sekä opiskelu-uupumukseen ja opiskeluuntoon. Opiskelijoilla, joilla oli netinkäytöstä johtuvia ongelmia, oli enemmän edellä mainittuja ongelmia tai oireita kuin muilla opiskelijoilla. Myös aikaisempien tutkimustulosten mukaan haitallisen paljon internetiä käyttävät kärsivät muun muassa masennuksesta, yksinäisyydestä ja unihäiriöistä (Caplan 2003; Fortson ym. 2007; Koivisto 2009; Morahan-Martin 2005; Odaci & Kalkan 2010) sekä sosiaalisia ja psykologisia työhön tai kouluun liittyviä ongelmia (Kaltiala-Heino ym. 2004; Young 1998b). Tässä tutkimuksessa ei voitu todeta netinkäytön ja ongelmien syy-seuraussuhdetta. Aiemmissa tutkimuksissa internetin liikakäyttöä ja siitä aiheutuvia ongelmia on selitetty sillä, että jotkin jo olemassa olevat luonteenpiirteet saattavat vaikuttaa internetin liialliseen käyttöön, josta taas voi seurata uusia ongelmia – esimerkkinä todellisessa elämässä väärinymmärretyksi, yksinäiseksi tai ujoksi itsensä kokeva henkilö, joka kokee saavansa virtuaalisista suhteista tukea ja yhteisöllisyyttä ja käyttää siksi haitallisen paljon aikaa internetissä. Lisäksi tutkimusten mukaan ongelmalliseen internetin käyttöön liittyy vahvasti sosiaalinen mukavuudenhalu ja taipumus asioiden lykkäämiseen ja vitkasteluun. Asioiden lykkäämisen ja internetin liikakäytön yhteyttä on selitetty sillä, että netin runsaasta käytöstä aiheutuu ongelmia eniten juuri töissä tai opinnoissa. Jotkut ihmiset saattavat käyttää internetiä selvittääkseen stressistä, ja se voi myös olla tapa paeta ja unohtaa ongelmia (Beard & Wolf 2001; Davis ym. 2002; Douglas ym. 2008; Kaltiala-Heino ym. 2004; Young 1996, 1998b).

Tämän tutkimuksen mukaan ne korkeakouluopiskelijat, joilla oli runsaasti oireita ja jotka kokivat netinkäytön aiheuttavan ongelmia, eivät käyttäneet yleisterveyden palveluita muita opiskelijoita enemmän ja mielenterveyspalveluita he käyttivät hieman muita opiskelijoita enemmän. Tätä saattaisi yhtäältä selittää se, että internetin käyttöön liittyy kuitenkin suhteessa paljon positiivisia, hyvinvointia edistäviä tekijöitä, eikä sitä näin ollen yhdistetä oireiluun, johon haettaisiin terveydenhoitoon liittyvää apua. Toisaalta on väitetty, että nettiriippuvaiset opiskelijat eivät välttämättä ymmärrä tai tunnista ongelmaansa (Young, 2001).

Opiskeluterveyskyselyssä (2009) opiskelijoiden kokema suurin avuntarve liittyi ihmissuhde- ja itsetuntoasioihin, stressinhallintaan ja opiskelun tukemiseen. Ne opiskelijat, joilla oli netinkäytöstä aiheutuvia ongelmia, toivoivat apua edellä mainittuihin asioihin muita opiskelijoita enemmän. Tämän lisäksi keskeisiksi toiveiksi avuntarpeen suhteen tässä ryhmässä nousivat liikuntaan ja ravintoon liittyvät toiveet. Suoraan riippuvuusongelmaan liittyvä avuntarve oli jokseenkin vähäinen. Internet luo hyvät puitteet kommunikaatiolle, opiskelulle ja ajanvietteelle, joten netinkäyttöön tai rahapelaamiseen liittyviä vaikeuksia ei ehkä tunnisteta riippuvuusongelmaksi tai niihin ei välttämättä haluta spesifiä apua. Avuntarvetta määrittävät pikemminkin inhimilliseen kanssakäymisen ja arkielämän vaikeudet kuten toiveet saada apua esiintymisvarmuuteen, itsetuntoon, opiskelun tukemiseen ja liikuntaan.

Tässä kartoituksessa tarkasteltiin internetin käytön ongelmia ihmissuhteiden, opiskelun ja vuorokausirytmin näkökulmasta. Samalla on muistettava, että internetin käyttöön liittyvistä ongelmista kärsivät voivat olla hyvin heterogeeninen joukko, jonka sisällä ongelmat voivat esiintyä yksittäin tai niissä voi olla päällekkäisyyttä. Internetin käyttäjien profiilit voivat siis poiketa toisistaan paljonkin tyyppillisten oireiden ja avuntarpeen suhteen, ja toisaalta joukosta löytynee

myös samankaltaisia profileita. Elämäntilannetekijöiden lisäksi persoonallisuuden piirteiden ja temperamentin on havaittu vaikuttavan siihen, kuinka runsasta internetin käyttö on ja millainen vaikutus sillä on käyttäjän mielialaan ja elämänhallintaan. Näiden näkökulmien tarkentaminen voisi olla lähtökohtana jatkotutkimukselle ja hoidon tarpeen arvioinnin kehittämiseksi opiskeluterveydenhoidossa.

Terveyden ja hyvinvoinnin kannalta keskeisin kysymys ei siis ole, onko internet hyvä vai huono asia. Tärkeää on sen sijaan päästä objektiivisesti arvioimaan siihen liittyviä etuja ja haittoja niin yksilöllisellä kuin yleiselläkin tasolla juuttumatta liiaksi hyvä-paha-dilemmaan. Uusiin teknologian aluevaltauksiin on aina liittynyt pelkoa, ennakkoluuloja ja vastustusta (esim. sähkö, tv, puhelin, tietokoneet jne.). Elämme vaihetta, jossa nykyinen opiskelijasukupolvi on kasvanut nopeasti kehittyvän teknologian tietoliikenneyhteiskunnassa, jossa internet ja sen kehitys on ollut hyvin keskeistä ja läsnä heidän arjessaan jo lapsesta asti. Edeltävät sukupolvet taas ovat totuttautumassa digitaalikeskeiseen yhteiskuntaan ja muutostavaraa kuuluneen luonnollisena osana tähän kasvuun ja kehitykseen. Internetiä hyödynnetään kuitenkin enenevästi opiskeluterveydenhoidossa ja terveydenedistämistyössä ja esimerkiksi uusien yliopisto-opiskelijoiden terveyskyselyä on vuodesta 2009 alkaen alettu toteuttaa sähköisesti. Kriittinen netin runsaan käytön vaikutusten arviointi opiskeluterveydenhoidossa auttaneen myös ”netissä kasvaneita” opiskelijoita pohtimaan verkossa käytetyn ajan hyötyjä ja haittoja omassa elämässään ja havahtumaan mahdollisille muutostarpeille. Vastanottokäynnillä kysytty ”Kuinka paljon keskimäärin vietät ruutu-aikaa päivittäin, ja mitä siellä teet?” voi tuoda esille monia opiskelukykyn ja opiskelijan hyvinvointiin vahvistavalla tai heikentävällä tavalla vaikuttavia asioita.

Opiskeluterveydenhuollon olisi myös hyvä olla tietoinen erilaisista internetin käyttötavoista ja kasvavista pelimahdollisuuksista. Nettiriippuvuuden, verkkopeliriippuvuuden tai ongelmapelaamisen tunnistaminen ei välttämättä ole yksinkertaista, vaan ne saattavat heijastua muunlaisina ongelmina. Ei ole syytä kuitenkaan liioitella internetin kielteisiä vaikutuksia, ja diagnosoida nettiriippuvaiseksi ihmistä, joka ei koe internetin käytöstään aiheutuvan erityisiä ongelmia. Silti internetin ja internetpelaamisen mahdolliset haitat tulee tiedostaa. Massiivisten verkkoroolipelien pelaajien joukossa luultavasti on kuitenkin myös sellaisia, jotka kokevat pelaamisestaan olleen haitallisia vaikutuksia esimerkiksi sosiaaliseen elämään. Toisaalta toisille pelaaminen on keino selviytyä todellisen elämän sosiaalisista ja muista ongelmista. Paljon internetissä aikaa viettävä opiskelija saattaa huolestua esimerkiksi omasta terveydestään, painonhallinnastaan tai sosiaalisista suhteistaan. Jos hän hakeutuu opiskelijaterveydenhuoltoon etsimään apua, on hyvä, että tunnistetaan internetin käyttämisen mahdollisesti liittyvän huonoon oloon. Internetin käyttö liittyy nykyisin yhä enemmän ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Nettiriippuvuudeksi kutsuttu asia saattaakin olla internetin runsasta käyttöä tai internetin riskikäyttöä, ja on vaikea arvioida, milloin ja miten tällaista oireilua tulisi hoitaa.

Joka tapauksessa internet on iso osa elämäämme, eikä se osa luultavasti tule ainakaan pienemään.

Rahapelaamisen osalta ongelmien tunnistamiseen on kehitetty mittareita, ja ongelmapelaaminen tiedostetaan haitaksi, jota on ehkäistävä ja hoidettava. Netinkäytön ongelmien mittareiden kehittäminen ei ole vielä edennyt yhtä pitkälle. Kummankin ongelman osalta opiskelijaterveydenhuoltojärjestelmä saattaisi olla hyvä paikka edistää niin tietoutta rahapelaamisesta ja netinkäytön ongelmista kuin ehkäistä niihin liittyviä haittoja opiskelijoiden keskuudessa.

7 Verkkosivuilla tai puhelimitse toimivat valtakunnalliset palvelut

www.paihdelinkki.fi

Linkkiin on koottuna tietoa päihde- ja muiden riippuvuuksien hoidosta ja auttamistahoista sekä itsearviointiin ja -hoitoon liittyviä testejä, neuvontaa ja keskusteluryhmiä.

Peluuri

Peluuri tarjoaa valtakunnallisia, maksuttomia palveluita ongelmapelaajille, heidän läheisilleen sekä näitä auttaville ammattilaisille. Peluurin palveluita ovat auttava puhelin, Peli poikki -ohjelma, Pelivoimapiiri-tekstiviestipalvelu, keskustelufoorumit Valtti ja Tuuletin sekä eNeuvonta.

Peluurin auttava puhelinpalvelu peliongelmaisille ja heidän läheisilleen.

Puh. 0800 100 101, arkisin klo 12–18, maanantaisin klo 12–18

Pelivoimapiiri

Pelivoimapiiri on valtakunnallinen, kännykällä ja internetissä toimiva tekstiviestipalvelu liikaa pelaaville, heidän läheisilleen ja näitä auttaville ammattilaisille. Maksuton ja anonyymi palvelu tarjoaa vertaistukea, oma-apua ja tukea ammattilaisilta.

Peluurin eNeuvonta

Nimettömänä voi kysyä neuvoja asiantuntijalta eNeuvonnan kautta. Päihdelinkki- ja Peluuri-sivut ovat myös ruotsinkieliset.

Peli poikki -ohjelma

Peli poikki on internetpohjainen hoito-ohjelma ongelmapelaajille. Ohjelma tarjoaa tietoa ja tukea, kun pelaaja hakee apua pelaamisen hallintaan.

Tuuletin

Suljettu keskustelualue verkossa, vertaistukea rahapeliongelmaisten läheisille. Mahdollisuus esittää kysymyksiä ohjaajalle. Lisätietoa Päihdelinkin sivustolta.

Tiltti

Info- ja tukipiste Tiltti on avoinna arkisin kello 15–18. Tiltissä kokoontuu myös vertaisryhmiä. Tiltti löytyy Helsingin Rautatien torin kupeesta osoitteesta Kaisaniemenkatu 2 B, 3. krs., Peliklinikan viereinen ovi.

GA-vertaisryhmät

Tarjolla on myös vertaistukea. Nimettömät Pelurit (GA, Gamblers Anonymoys) -ryhmiä on usealla paikkakunnalla. Tiedot löytyvät www.nimettomatpelurit.fi Vertaisryhmien kokoontumisajat ja -paikat eri paikkakunnilla

Valtti

Keskustelualue verkossa, vertaistukea rahapeliongelmaisten läheisille.

Mahdollisuus esittää kysymyksiä ohjaajalle. Keskustelualuetta hallinnoivat Päihdelinkki ja Peluuri.

www.pelaamaltilla.fi

Raha-automaattiyhdistyksen maltilliseen pelaamiseen opastavat verkkosivut.

www.apua.info

verkkosivuilla tietoa hyvin laaja-alaisesti hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavista tekijöistä ja niihin liittyvistä auttamistahoista.

Lähteet

- Aalto, Tuija (toim.) (2010) Sosiaalisen median mahdollisuudet valtion hallinnolle. Katsaus. Oikeusministeriö. Demokratia- ja kieliäsioiden yksikkö. <<http://www.slideshare.net/Tuija/katsaus-sosiaalisen-medianmahdollisuudethallinnolle>> [25.2.2011].
- Aho, Pauliina & Turja, Tuomo (2007) Suomalaisten rahapelaaminen 2007. Taloustutkimus Oy. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.
- Barnes, Grace M., Welte, John W., Hoffman, Joseph H. & Tidwell, Marie-Cecile O. (2010) Comparisons of Gambling and Alcohol Use Among College Students and Noncollege Young People in the United States. *Journal of American College Health* 58 (5), 443–452.
- Beard, Keith W. (2005) Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions. *CyberPsychology & Behavior* 8 (1), 7–14.
- Beard, Keith W. & Wolf, Eve M. (2001) Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior* 4 (3), 377–383.
- Bellringer, Paul (1999) *Understanding Problem Gamblers*. London/New York: Free Association Books.
- Blaszczynski, Alex (2010) Is it an internet addiction or just an addiction using the internet? Esitys European Association for the Study of Gambling -konferenssissa. <http://www.easg.org/media/file/vienna2010/presentations/Wednesday/1600/P1/1_Alex_Blaszcynski.pdf> [8.12.2010].
- Blinn-Pike, Lynn, Lokken Worthy, Sheri & Jonkman, Jeffrey N. (2007) Disordered Gambling among College Students: A Meta-Analytic Synthesis. *Journal of Gambling Studies* 23 (2), 175–183.
- Brown, Stuart J. (2006) The Surge in Online Gambling on College Campuses. *New Directions for Student Services*, no. 113, Spring 2006, 53–61.
- Caplan, Scott E. (2003) Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. *Communication Research* 30 (6), 625–648.
- Castells, Manuel (2001) *The Internet Galaxy. Reflections on the Internet, Business, and Society*. Oxford: Oxford University Press.
- Castells, Manuel & Himanen, Pekka (2001) *Suomen tietoyhteiskuntamalli*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Charlton, John P. & Danforth, Ian D.W. (2007) Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior* 23 (3), 1531–1548.
- Chou, Chien & Hsiao, Ming-Chun (2000) Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education* 25, 2000, 65–80.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior* 17 (2), 187–195.
- Davis, Richard A., Gordon Flett L. & Besser, Avi (2002) Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-Employment Screening. *CyberPsychology & Behavior* 5 (4), 331–345.
- Delfabbro, Paul, King, Daniel, Lambos, Chirisi & Puglies, Stan (2009) Is Video-Game Playing a Risk for Pathological Gambling in Australian Adolescents? *Journal of Gambling Studies* 25 (3), 391–405.
- Demetrovics, Zsolt (2009) Hungary. Teoksessa Meyer, Gerhard, Hayer, Tobias & Griffiths, Mark (toim.) *Problem Gambling in Europe. Challenges, Prevention, and Interventions*. New York: Springer.
- Douglas, Alecia C., Mills, Juline E., Niang, Mamadou, Stepchenkova, Svetlana, Byun, Sookeun, Ruffini, Celestino, Lee, Seul Ki, Loutfi, Jihad, Lee, Jung-Kook, Atallah, Mikhail & Blanton, Mariana (2008) Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior* 24 (6), 3027–3044.
- Dzik, Bartolomiej (2009) Poland. Teoksessa Meyer, Gerhard, Hayer, Tobias & Griffiths, Mark (toim.) *Problem Gambling in Europe. Challenges, Prevention, and Interventions*. New York: Springer.
- Ellerman, Evelyn (2007) *The Internet in Context*. Teoksessa Gackenbach, Jayne (toim.) *Psychology and the Internet. Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications*. 2nd Edition. Boston: Elsevier, 11–33.
- Eskelinen, Heikki, Frank, Lauri & Hirvonen, Timo (2004) Laajakaista kaikkien ulottuville? Yhteiskuntapolitiikka 69 (2), 171–176.
- Fortson, Beverly L., Scotti, Joseph R., Chen, Yi-Chuen, Malone, Judith & Del Ben, Kevin (2007) Internet Use, Abuse, and Dependence Among Students at a Southeastern Regional University. *Journal of American College Health* 56 (2).
- Freeman, Cindy Burkhardt (2008) Internet Gaming Addiction. *The Journal for Nurse Practitioners* 4 (1), 42–47.
- Frøyland, Lars Roar, Hansen, Marianne, Sletten Mira Aaboen, Torgersen, Leila & von Soest, Tilmann (2010) Uskyldig moro? Pengespill og dataspill blant norske ungdommer. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring NOVA Rapport 18/2010. <http://www.sirus.no/filestore/Import_vedlegg/novarapor_mhansen0910.pdf> [7.12.2010].
- Gackenbach, Jayne (2007) Introduction. Teoksessa Gackenbach, Jayne (toim.) *Psychology and the Internet. Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications*. 2nd Edition. Boston: Elsevier, 1–10.
- Gackenbach, Jayne & von Stackelberg, Heather (2007) Self Online: Personality and Demographic Implications. Teoksessa Gackenbach, Jayne (toim.) *Psychology and the Internet. Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications*. 2nd Edition. Boston: Elsevier, 1–10.

- Glaros, Alan G. & Kline, Rex B. (1988) Understanding the accuracy of tests with cutting scores: The sensitivity, specificity, and predictive value model. *Journal of Clinical Psychology* 44 (6), 1013–1023.
- Griffiths, Mark (1999) Gambling Technologies: Prospects for Problem Gambling. *Journal of Gambling Studies* 15 (3), 265–283.
- Griffiths, Mark (2000) Internet addiction – time to be taken seriously? *Addiction Research* 8 (5), 413–418.
- Griffiths, Mark & Wood, Richard T.A. (2004) Youth and Technology. The Case of Gambling, Video-Game Playing, and the Internet. Teoksessa Derevensky, Jeffrey L. & Gupta, Rina (toim.): *Gambling Problems in Youth. Theoretical and Applied Perspectives*. New York: Kluwer Academic / Plenum Publishers.
- Griffiths, Mark, Parke, Adrian, Wood, Richard & Parke, Jonathan (2005) Internet Gambling: An Overview of Psychosocial Impacts. *UNLV Gaming Research & Review Journal* 10 (1), 27–39.
- Griffiths, Mark & Barnes, Andrew (2008) Internet gambling: An online empirical study among student gamblers. *International Journal of Mental Health and Addiction* 6 (2), 194–204.
- Griffiths, Mark, Wardle, Heather, Orford, Jim, Sproston, Kerry & Erens, Bob (2009a) Sociodemographic correlates of Internet gambling: Findings from the 2007 British Gambling Prevalence Survey. *CyberPsychology and Behavior* 12 (2), 199–202.
- Griffiths, Mark, Parke, Jonathan, Wood, Richard, Rigbye, Jane (2009b) Online Poker Gambling in University Students: Further Findings from an Online Survey. *International Mental Health and Addiction*. Published online 25 February 2009.
- Hamade, Samir (2009) Internet Addiction Among University Students in Kuwait. *Digest of Middle East Studies* 18 (2), 4–16.
- Harris, Imogen, Schooley, Claire, Devine, Paul & Van Kruisdijk, Joost (2006) Is Europe Ready For The Millenials? Innovate to Meet The Needs Of The Emerging Generation. Prepared for Xerox. Forrester Consulting.
- Heikkilä, Jukka, Laine, Jukka ja Salokoski Tarja (2009) Rahapeliin haitta-arviointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 18/2009. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Heiskanen, Maria (2010) Oppirahoja vai ongelmia? Nettipokerin pelaamisesta aiheutuneet haitat ja niiden ehkäisy. Pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto, valtiotieteellinen tiedekunta, sosiaalipolitiikka.
- Holtgraves, Thomas (2009) Evaluating the Problem Gambling Severity Index. *Journal of Gambling Studies* 25 (1), 105–120.
- Hopponen, Toni (2009) Sanomalehtiliiketoiminnan murros. Teoksessa Uusitalo, Liisa & Lähteenmäki, Mirella (toim.) *Kuluttaja ja media tietotaloudessa*. Helsingin Kauppakorkeakoulun julkaisuja B-113. Helsinki: Helsingin Kauppakorkeakoulu. 12–29.
- Hsu, Shang Hwa, Wen, Ming-Hui & Wu, Muh-Cherng (2009) Exploring user experiences as predictors of MMORPG addiction. *Computers & Education* 53 (3), 990–999.
- Jia, Ronnie & Jia, Heather H. (2009) Factorial validity of problematic Internet use scales. *Computers in Human Behavior* 25 (6), 1335–1342.
- Johnson, Nicola F. (2009) The Multiplicities of Internet Addiction. *The Misrecognition of Leisure and Learning*. Farnham/Burlington: Ashgate.
- Johnson, Edward E., Hamer, Robert M., Nora, Rena M., Tan, Benito, Eisenstein, Norman & Engelhart, Charles (1997) The Lie/Bet Questionnaire for screening pathological gamblers. *Psychological Reports* 80 (1), 83–88.
- Johnson, Edward E., Hamer, Robert M. & Nora, Rena M. (1998) The Lie/Bet Questionnaire for screening pathological gamblers: a follow-up study. *Psychological Reports* 83 (2), 1219–1224.
- Jones, Steve (2002) The Internet Goes to College. How students are living in the future with today's technology. Pew Internet & American Life Project. <<http://www.eric.ed.gov/PDFS/ED472669.pdf>> [7.12.2010]
- Junttila, Jaana & Karjalainen, Anna-Liisa (2009) Second Life opetus- ja oppimisympäristönä opiskelijoiden kokemana. Tampereen ammattikorkeakoulu, ammatillinen opettajakorkeakoulu, opettajankoulutuksen kehittämishanke.
- Kaltiala-Heino, Riittakerttu, Lintonen, Tomi & Rimpelä, Arja (2004) Internet Addiction? Potentially Problematic Use of the Internet in a Population of 12–18 Year-old Adolescents. *Addiction Research and Theory* 12 (1), 89–96.
- Kangas, Sonja, Lundvall, Anniina & Sintonen, Sara (2008) Lasten ja nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Liikenne- ja viestintäministeriö. Lasten ja nuorten mediafoorumi.
- Karjalainen, Eeva-Mari (2010) Facebook – maailman kolmanneksi suurin valtio kasvaa kohisten. *Tieto&Trendit* 6/2010, Tilastokeskus. <http://tilastokeskus.fi/artikkelit/2010/art_2010-09-07_006.html> [7.12.2010].
- Karvinen, Juho & Mäyrä, Frans (2009) Pelaajabarometri 2009. Pelaaminen Suomessa. Tampereen yliopisto, informaatiotutkimuksen ja interaktiivisen median laitos. <<http://tampub.uta.fi/infim/978-951-44-7868-0.pdf>> [24.2.2011].
- King, Serena M., Abrams, Kenneth & Wilkinson, Todd (2010) Personality, Gender, and Family History in the Prediction of College Gambling. *Journal of Gambling Studies* 26 (3), 347–359.
- King, Storm A. (1996) Is the Internet Addictive, or Are Addicts Using the Internet? <<http://webpages.charter.net/stormking/iad.html>> Tarkistettu 3.11.2010.
- Kinnunen, Jani (2010) Verkkorahapelaamisen muodonmuutos. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, raportteja 12/2010. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kohvakka, Rauli (2009) Internetin käyttö on yleistä ja arkista. Hyvinvointikatsaus 3/2009, Tilastokeskus.

- Koivisto, Mia-Veera (2009) Nettiriippuvuuden ja masennuksen välinen yhteys. Yhteyden tilastollinen ja laadullinen analysointi. Pro gradu -työ, Helsingin yliopisto, sosiologia.
- Korkeila, J., Kaarla, S., Jääskeläinen, M., Vahlberg, T. & Taiminen, T. (2010) Attached to the web – harmful use of the Internet and its correlates. *European Psychiatry* 25 (4), 236–241.
- Korn, David A. & Shaffer, Howard J. (1999) Gambling and the Health of the Public: Adopting a Public Health Perspective. *Journal of Gambling Studies* 15 (4), 289–365.
- Koskela, Hille (2008) Internet ei ole toinen maailma. Blogi-kirjoitus. <<http://www.aka.fi/fi/Apropos/Blogit/Hille-Koskela/>> [7.12.2010].
- Koski, Olli & Sirviö, Saija (2010) Ammattikorkeakouluopiskelijoiden rahapelaaminen ja peliasenteet. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysala, Hoitotyö.
- Kraut, Robert, Kiesler, Sara, Boneva, Bonka, Cummings, Jonathan, Helgeson, Vicki & Crawford, Anne (2002) Internet Paradox Revisited. *Journal of Social Issues* 58 (1), 49–74.
- Krogell-Magni, Pi (toim.) (2010) Kuntien verkkoviestintäohje. Helsinki: Kuntaliitto.
- Kunttu, Kristina (2008) Myös opiskelijan työkykyä on tuettava. *Suomen Lääkärelehti* 63 (37), 3018–3021.
- Kunttu, Kristina & Huttunen, Teppo (2009) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: Yliopilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Kurkipuro, Jenna (2009) Nettiriippuvuus kouluterveydenhuollon haasteena. Opinnäytetyö. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma.
- LaBrie, Richard A., Shaffer, Howard J., LaPlante, Debi A. & Wechsler, Henry (2003) Correlates of College Student Gambling in the United States. *Journal of American College Health* 52 (2), 53–62.
- Lappalainen, Pertti (2008) Internet kansalaisen politiikassa. *Politiikka* 50 (1), 9–20.
- Lehavot, Karen (2009) "MySpace" or Yours? The Ethical Dilemma of Graduate Students' Personal Lives on the Internet. *Ethics & Behavior* 19 (2), 129–141.
- Lindén, Pia (2010) Pokeridiivat ja ruutukunkut. Pokeriammatilaisuus ja sukupuoli suomalaisessa mediassa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, sosiologia.
- Liikenne- ja viestintäministeriö (LVM) (2010) Yhden megan nettinopeus on heinäkuun alusta yleispalvelu. Tiedote. <<http://www.lvm.fi/web/fi/tiedote/view/1169163>> [7.12.2010].
- Liu, Ming & Peng, Wei (2009) Cognitive and psychological predictors of the negative outcomes associated with playing MMOGs (massively multiplayer online games). *Computers in Human Behavior* 25 (6), 1306–1311.
- Matthews, Neil, Farnsworth, Bill & Griffiths, Mark (2009) A Pilot Study of Problem Gambling among Student Online Gamblers: Mood States as Predictors of Problematic Behavior. *CyberPsychology & Behavior* 12 (6), 741–745.
- McBride, Jessica & Derevensky, Jeffrey (2009) Internet Gambling Behavior in a Sample of Online Gamblers. *International Journal of Mental Health and Addiction* 2009 (7), 149–167.
- Meredith, Alex, Zaheer, Hussain & Griffiths, Mark D. (2009) Online gaming: a scoping study of massively multiplayer online role playing games. *Electronic Commerce Research* 9 (1–2), 3–26.
- Messerlian, Carmen, Byrne, Andrea M. & Derevensky, Jeffrey L. (2004) Gambling, Youth and the Internet: Should We Be Concerned? *The Canadian Child and Adolescent Psychiatry Review*. 13 (1), 3–6.
- Mitrovic, Dana V. & Brown, Jac (2009) Poker Mania and Problem Gambling: A Study of Distorted Cognitions, Motivation and Alexithymia. *Journal of Gambling Studies* 25 (4), 489–502.
- Moodie, Crawford (2008) Student gambling, erroneous cognitions, and awareness of treatment in Scotland. *Journal of Gambling Issues*, Issue 21, July 2008.
- Morahan-Martin, Janet (2005) Internet Abuse. Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations? *Social Science Computer Review* 23 (1), 39–48.
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2000) Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior* 16 (1) 13–29.
- Morgan, Charlie & Cotten Shelia R. (2003) The Relationship between Internet Activities and Depressive Symptoms in a Sample of College Freshmen. *CyberPsychology & Behavior*, 6 (2), 133–142.
- Myllyniemi, Sami (2007) Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2009. Opetusministeriö, Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 92, Nuorisosaian neuvottelukunta, julkaisuja 40. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Määttä, Kalle (2008) Etärahapeliä sääntelystä. Stakes, raportteja 2/2008. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Nalwa, Kanwal & Anand, Archana Preet (2003) Internet Addiction in Students: A Cause of Concern. *CyberPsychology & Behavior*, 6 (6), 653–656.
- Neighbors, Clayton, Lostutter Ty W., Whiteside, Ursula, Fossos, Nicole, Walker, Denise D. & Larimer, Mary E. (2007) Injunctive Norms and Problem Gambling among College Students. *Journal of Gambling Studies* 23 (3), 259–273.
- Ng, Brian D. & Wiemer-Hastings, Peter (2005) Addiction to the Internet and Online Gaming. *CyberPsychology & Behavior* 8 (2), 110–113.
- Odaci, Hatice & Kalkan, Melek (2010) Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education* 55 (3), 1091–1097.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) (2010) Työryhmä: Koulutuksen tietoyhteiskuntavalmiuksissa parantamisen varaa. Tiedote. <http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2010/11/tietoyhteiskunta_loppuraportti.html?lang=fi> [7.12.2010].

- Paloheimo, Eetu (2010) Verkkorahapelien vetovoimatekijät. Teoksessa Suominen, Jaakko (toim.) Pelitutkimuksen vuosikirja 2010. <<http://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2010/ptvk2010-04.pdf>> [7.12.2010].
- Pratanelli, Marc E., Browne, Blaine L. & Johnson, Kimberly (1999) The bits and bytes of computer/Internet addiction: a factor analytic approach. *Behavior Research Methods, Instruments, and Computers* 31 (2), 305–314.
- Peltoniemi, Teuvo (2006) Nettiriippuvuus Suomessa. Tietoisku, A-klinikkasäätiö. <<http://www.paihdelinkki.fi/Tietoisikut/413-nettiriippuvuus-suomessa>> [8.12.2010].
- Petry, Nancy M. (2004) *Pathological Gambling. Etiology, Comorbidity, and Treatment*. Washington DC: American Psychological Association.
- Petry, Nancy M. & Weinstock, Jeremiah (2007) Internet Gambling Is Common in College Students and Associated with Poor Mental Health. *The American Journal of Addictions* 16 (5), 325–330.
- Puusniekka, Riikka (2010) Kouluterveyskysely 2010. Esitys Kouluterveyspäivät. <http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/2B237BE7-1D78-4B00-A068-C72B1B1E9B18/0/Kouluterveyskysely2010_3.pdf> [8.12.2010].
- Quentin, Gausset & Kåre, Jansbøl (2009) ”Tell me what you play and I will tell you who you are”: values and gambling habits in two Danish universities. *International Gambling Studies* 9 (1), 67–78.
- Raacke, John & Bonds-Raacke Jennifer (2008) MySpace and Facebook: Applying the Uses and Gratifications Theory to Exploring Friend-Networking Sites. *CyberPsychology & Behavior* 11 (2), 169–174.
- RAY:n tiedote 4.1.2011. RAY:llä yli 60 000 nettipelaajaa. <<http://www.raha-automaattiyhdistys.net/rahtietoa/medianurkka/tiedote.php?id=989&l1=1>> [10.2.2011].
- Roblyer, M.D., McDaniel, Michelle, Webb, Marsena, Herman, James & Witty James Vince (2010) Findings on Facebook in higher education: A comparison of college faculty and student uses and perceptions of social networking sites. *Internet and Higher Education* 13 (3), 134–140.
- Saarenmaa, Kaisa, Saari, Katja & Virtanen, Vesa (2010) Opiskelijatutkimus 2010. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2010:18. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Saari, Salli (1979) Mielenterveysseulan kehittämistyö. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 2/1979. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Salmela-Aro Katariina (2009) Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammatikorkeakouluopiskelijoille. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46/2009. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Shapira, Nathan A., Lessig, Mary C., Goldsmith Toby D., Szabo, Steven T., Lazoritz Martin, Gold, Mark S. & Stein, Dan J. (2003) Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depression and Anxiety* 17 (4), 207–216.
- Shaw, Martha & Black Donald W. (2008) Internet Addiction. Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs* 22 (5), 353–365.
- Saville, Bryan K., Gisbert, Amanda, Kopp, Jason & Telesco, Carolyn (2010) Internet Addiction and Delay Discounting in College Students. *The Psychological Record* 60 (2), 273–286.
- Shaffer, Howard J., Donato, Anthony N., LaBrie, Richard A., Kidman, Rachel C. & LaPlante, Debi A. (2005) The Epidemiology of college alcohol and gambling policies. *Harm Reduction Journal* 2 (1).
- Song, Indeok, Larose, Robert, Eastin, Matthew & Lin, Carolyn A. (2004) Internet Gratifications and Internet Addiction: On the Uses and Abuses of New Media. *CyberPsychology & Behavior* 7 (4), 384–394.
- Slutske, Wendy S., Jackson, Kristina M. & Sher, Kenneth J. (2003) The Natural History of Problem Gambling From Age 18–29. *Journal of Abnormal Psychology* 112 (2), 263–274.
- Stetina, Birgit U., Kothgassner, Oswald D., Lehenbauer, Mario & Kryspin-Exner, Ilse (2010) Beyond the fascination of online-games: Probing addictive behaviour and depression in the world of online-gaming. *Computers in Human Behavior*. Available Online 29 September 2010. <http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6VDC-514FVX5-4&_user=953170&_coverDate=01%2F31%2F2011&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=search&_origin=search&_sort=d&_docanchor=&view=c&_searchSt-rlid=1571626995&_rerunOrigin=google&_acct=C000049246&_version=1&_urlVersion=0&_userid=953170&md5=c66012fe0fb0541131e57800248258e4&searchtype=a> [7.12.2010].
- Stinchfield, Randy, Hanson, William E. & Olson, Douglas H. (2006) Problem and Pathological Gambling Among College Students. *New Directions for Student Services*, no. 113, Spring 2006. <http://www.edst.purdue.edu/faculty_profiles/hanson/GamblingChapterStinchHanOls.pdf> [8.12.2010].
- Stinchfield, Randy, Govoni, Richard & Frisch, G. Ron (2007) A Review of Screening and Assessment Instruments for Problem and Pathological Gambling. Teoksessa Smith, Garry, Hodgins, David C. & Williams, Robert J. (ed.): *Research and Measurement Issues in Gambling Studies*. Burlington: Academic Press, 180–213.
- Sulander, Juhani & Romppainen, Vuokko (2007) Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Työympäristötutkimuksen raporttisarja 26/2007. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Surratt, Carla, G. (1999) *Netaholics? The creation of a pathology*. New York: Nova Science Publishers.
- Svartsjö, Mikko, Kinnunen, Jani, Paloheimo, Eetu & Mäyrä, Frans (2008) Järjellä vai tunteella? Nettipokerin pelikokemus ja pelaamisen hallinta. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, raportteja 24/2008. Helsinki: Stakes.
- Takushi, Ruby Y., Neighbors, Clayton, Larimer, Mary E., Lostutter Ty W., Cronic, Jessica M. & Marlatt, G. Alan (2004) Indicated Prevention of Problem Gambling Among College Students. *Journal of Gambling Studies* 20 (1), 83–93.

- Tammi, Tuukka (2007) Suomalaisten rahapelaaminen 2007: Huoli peliongelmista lisääntyy - ongelmat entisellä tasolla - suurin kulutus kasautuu pienelle ryhmälle. Taustatiedote. <<http://info.stakes.fi/pelihaitat/FI/huolipeliongelmistalisaantyy.htm>> [17.12.2010].
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) (2010) Opas sosiaaliseen mediaan. THL:n ohjeistus sosiaalisen median käytöstä organisaatiossa. <<http://terho.thl.fi/wiki01/display/vepa/Opas+sosiaaliseen+mediaan>> [7.12.2010].
- Tilastokeskus (2006) Tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2006. Helsinki: Tilastokeskus.
- Tilastokeskus (2010) Tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2010. Helsinki: Tilastokeskus.
- Velezmore, Rodrigo, Lacefield, Katharine & Roberti, Jonathan W. (2010) Perceived stress, sensation seeking, and college students' abuse of the internet. *Computers in Human Behavior* 26, (6), 1526–1530.
- Viestintävirasto (2010) Viestintämarkkinat Suomessa 2009. Vuosikatsaus. Markkinakatsaus 1/2010.
- Viuhko, Minna (2006) Opiskelijatutkimus 2006. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja työssäkäynti. Opetusministeriön julkaisuja 2006:51. Opetusministeriö.
- Weinstock, Jeremiah, Whelan, James P., Meyers, Andrew W. & Watson, Jennifer M. (2007) Gambling Behavior of Student-Athletes and a Student Cohort: What are the Odds? *Journal of Gambling Studies*, 23 (1), 13–24.
- Wessels, Bridgette (2010) Understanding the Internet. A Socio-Cultural Perspective. London: Palgrave Macmillan.
- Widyanto, Laura & Griffiths, Mark (2007) Internet Addiction: Does It Really Exist? (Revisited) Teoksessa Gackenbach, Jayne: *Psychology and the Internet. Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*, 2nd edition. Boston: Elsevier. 141–163.
- Williams, Robert J., Connolly, Dennis, Wood, Robert T. & Nowatzki, Nadine (2006) Gambling and problem gambling in a sample of university students. *Journal of Gambling Issues* 16, April 2006.
- Wood, Richard (2008) Problems with the Concept of Video Game "Addiction": Some Case Study Examples. *International Journal of Mental Health and Addiction* 6 (2), 169–178.
- Young, Kimberly S. (1996) Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior* 1 (3), 237–244. <<http://newmedia.cityu.edu.hk/COM5108/readings/newdisorder.pdf>> [13.11.2010].
- Young, Kimberly (1998a) Caught in the Net. How to Recognize the Signs and a Winning Strategy for Recovery. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Young, Kimberly (1998b) Internet Addiction: Personality Traits Associated with Its Development. Paper presented at the 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association in April 1998.
- Young, Kimberly (1999) Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. <<http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>> [15.11.2010].
- Young, Kimberly S. (2001) Surfing and Studying: Dealing with Internet Addiction on Campus. *Student Affairs Online* 2 (1). <http://www.studentaffairs.com/ejournal/winter_2001/addiction.html> [1.12.2010].
- Young, Kimberly (2004) Internet Addiction. A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, Vol 48 No. 4, December 2004, 402–415.
- Young, Kimberly (2009) Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy* 37 (5), 355–372.

Medialähteet:

- digitoday (2007) Virtuaalishovan varkaus päätty harvoin poliisille. <<http://www.digitoday.fi/viihde/2007/03/15/virtuaalishovan-varkaus-paatyy-harvoin-poliisille/20076628/66>> [7.12.2010].
- digitoday (2008) Virtuaalipettäminen Second Lifessä johti avioeroon. <<http://www.digitoday.fi/viihde/2008/11/13/virtuaalipettaminen-second-lifessa-johti-avioeroon/200829488/66>> [7.12.2010].
- Helsingin Sanomat (HS) 1.6.2010 Poliisi tutkii: Habbo Hotel -palvelussa laaja virtuaalivarkaus. <<http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Poliisi+tutkii+Habbo+Hotel+-palvelussa+laaja+virtuaalivarkaus/1135257246325>> [7.12.2010].
- Helsingin Sanomat (HS) 4.11.2010 HS-toimittajat ja sosiaalinen media. <<http://www.hs.fi/kulttuuri/artikkeli/HS-toimittajat+ja+sosiaalinen+media/1135261407567?cmp=twitter>> [7.12.2010].
- Helsingin Sanomat (HS) 15.11.2010 Suomalaisia osallistuu terroristivestien keskusteluihin. <<http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Suomalaisia+osallistuu+terroristivestien+keskusteluihin/1135261639300>> [7.12.2010].
- Ilta-Sanomat (IS) (2009) Vaimo vaihtoi Facebook-statusensa sinkuksi – mies kuristi. <<http://www.iltasanomat.fi/ulkomaat/Vaimo%20vaihtoi%20Facebook-statusensa%20sinkuksi%20-%20mies%20kuristi/art-1288335420029.html>> [7.12.2010].
- Ilta-Sanomat (IS) (2010) Thors tekee rikosilmoituksen Facebookin tapporyhmästä. <<http://www.iltasanomat.fi/kotimaa/Thors%20tekee%20rikosilmoituksen%20Facebookin%20tapporyhm%C3%A4st%C3%A4/art-1288336795155.html>> [7.12.2010].
- Mitjonen, Johanna & Kangasniemi, Tuomas (2008) Huippusuositettu pokeriturnaus Smökissä. *Polyteekkari* 7/2008.

Internetsivut:

- Pelihaitat. Kansainväliset tautiluokitukset, DSM-IV kriteerit peliriippuvuudelle. <http://info.stakes.fi/pelihaitat/FI/rahapelaaminen/kansainvaliset_tautiluokitukset.htm#dsmiv> [20.12.2010].
- Peluuri. Pelitesti PGSI. <http://www.peluuri.fi/peliongelma/pelitesti/pelitesti_pgsi/> [20.12.2010].
- Päihdelinkki <<http://www.paihdelinkki.fi/testaa/netinkaytto>> [18.2.2011].
- Pörssi – Jyväskylän yliopiston taloustieteiden opiskelijat ry (2007) Pokerikerho. Esittely verkkosivuilla. <<http://www.porssiry.fi/index.php?id=129>> [8.12.2010].
- Stakes Pelin merkit -tukiaineisto. Tietoa rahapeleistä ja peliongelmaasta työssään peliongelmaa kohtaaville. Stakes 2007. <<http://info.stakes.fi/pelihaitat/FI/rahapelaaminen/pelinmerkit.htm>> [18.2.2011].
- Turun Yliopiston Ylioppilaskunta (TYY) (2010) Pokeriklubi. Esittely verkkosivuilla. <<http://www.tyy.fi/alayhdistykset/pokeriklubi>> [8.12.2010].

LIITE 1



Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008

Hyvä opiskelija

Opiskelijoiden terveyspalvelujen kehittämisen tueksi tarvitaan luotettavaa ja ajankohtaista tietoa. Tämä kysely on ensimmäinen yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden yhteinen valtakunnallinen tutkimus; aiemmin on tehty selvityksiä erikseen molemmille. Monet peruskysymykset ovat samoja kuin aikaisemmissa tutkimuksissa, joten saamme tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnin trendeistä ja kehittämishankkeiden vaikutuksista. Tutkimustuloksia aikaisemmista kyselyistä on hyödynnetty mm. opiskeluterveydenhuollolle laaditussa oppaassa.

Kyselylomakkeessa on perinteisiä terveyden ja terveystyöskäytymisen kysymyksiä, mutta siinä kartoitetaan myös muita elämän alueita, jotka kokemuksemme mukaan liittyvät opiskelijan terveyteen ja jaksamiseen. Opiskelua, työssäkäyntiä ja opiskeluolosuhteita koskevat kysymykset ovat erittäin tärkeitä myös korkeakouluille ja opiskelijajärjestöille. Mukana olevat erityisteemat ovat nimenomaan opiskelijoiden ikä- tai elämänvaiheeseen liittyviä asioita, joista tarvitaan lisätietoa palvelujen parantamiseksi.

Toivomme, että ehdit kyselyyn vastaamisen verran uhrata aikaasi opiskelijoiden yhteiseksi hyväksi! Tarvitsemme tietoa juuri Sinun kokemuksistasi terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista. Vastauksesi on meille erittäin arvokas, kukaan muu ei voi sitä korvata.

Tutkimus koskee myös sivutoimisesti opiskelevia tai tämän lukuvuoden aikana valmistuneita.

Kyselyyn voi vastata internetissä osoitteessa

<http://XXXXXX/xxxx/??>

tai tällä lomakkeella oheisessa palautuskuoressa, vastaanottaja maksaa postimaksun.

Kaikki antamasi tiedot ovat luottamuksellisia ja tulevat vain tutkijoiden käyttöön. Tutkimustulokset käsitellään tilastollisina kokonaisuuksina; yksittäistä vastaajaa ei niistä voi tunnistaa. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista.

Tutkimusta koskeviin tiedusteluihin vastaa ylilääkäri Kristina Kunttu, puh. (02) 2747 200, kristina.kunttu@yths.fi.

Yhteistyöstä kiittäen

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

Suomen ammattikorkeakouluopiskelijajyhdistysten liitto SAMOK ry.

Vastausohjeet:

Ympyröi Sinun vastaustasi parhaiten kuvaavan vaihtoehdon numero tai kirjoita kysytty tieto sitä varten varattuun tilaan.

Ympyröi kunkin vaihtoehdon kohdalla vain yksi numero, ellei toisin ole mainittu.

Vastauksiin toivotaan tietoa siitä, miten yleensä toimit, ellei kysymyksessä toisin ole mainittu.

Lue ennen vastaamistasi koko kysymys.

TAUSTATIEDOT

1. Ikä _____ **vuotta**

2. Sukupuoli

- 1 mies
2 nainen

Huom!

Valitse vain yksi vaihtoehto.

Jos sinulla on useampi opiskelupaikkakunta ja koulutusala, vastaa sen mukaan, missä tämän lukuvuoden aikana pääasiassa olet suorittanut opintojasi

3. Opiskelupaikkakunta

- | | | | | |
|---------------|-----------|-----------------|---------------|---------------|
| 1 Espoo | 6 Kajaani | 11 Lahti | 16 Rauma | 21 Tornio |
| 2 Helsinki | 7 Kemi | 12 Lappeenranta | 17 Rovaniemi | 22 Turku |
| 3 Hämeenlinna | 8 Kokkola | 13 Mikkeli | 18 Savonlinna | 23 Vaasa |
| 4 Joensuu | 9 Kouvola | 14 Oulu | 19 Seinäjoki | 24 Vantaa |
| 5 Jyväskylä | 10 Kuopio | 15 Pori | 20 Tampere | 25 Muu, mikä? |

☐ useampi kuin yksi opiskelupaikkakunta (Rasti ruutuun)

4a. Koulutusala, yliopisto-opiskelijat

- | | | |
|----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 1 Eläinlääketieteen ala | 8 Liikuntatieteellinen ala | 15 Taideteollinen ala |
| 2 Farmasian ala | 9 Luonnontieteellinen ala | 16 Tanssiala |
| 3 Hammaslääketieteen ala | 10 Lääketieteellinen ala | 17 Teatteriala |
| 4 Humanistinen ala | 11 Maatalous-metsätieteell. ala | 18 Teknillistieteellinen ala |
| 5 Kasvatustieteellinen ala | 12 Musiikin ala | 19 Teologian ala |
| 6 Kauppatieteellinen ala | 13 Oikeustieteellinen ala | 20 Terveystieteiden ala |
| 7 Kuvataiteen ala | 14 Psykologian ala | 21 Yhteiskuntatieteellinen ala |

☐ useampi kuin yksi koulutusala (Rasti ruutuun)

4b. Koulutusala, ammattikorkeakouluopiskelijat

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1 Humanistinen ja kasvatusala | 5 Matkailu-, ravitsemis- ja talousala |
| 2 Kulttuuriala | 6 Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala |
| 3 Luonnontieteiden ala | 7 Tekniikan ja liikenteen ala |
| 4 Luonnonvara- ja ympäristöala | 8 Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala |

☐ useampi kuin yksi koulutusala (Rasti ruutuun)

TERVEYDENTILA

5. Onko lääkäri, hammaslääkäri tai psykologi todennut Sinulla jonkin pysyvän, pitkäkestoisen tai usein toistuvan sairauden, vian tai vamman, joka on oireillut tai vaatinut hoitoa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana?

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

- | | |
|--|---|
| 1 Diabetes | 16 Näkövika (silmälasit) |
| 2 Kilpirauhassairaus | 17 Silmänsairaus |
| 3 Verenpainetauti, kohonnut verenpaine | 18 Korva-, nenä-, kurkkusairaus |
| 4 Sydämen rytmihäiriö tai muu sydänsairaus | 19 Hammaskaries (reikä hampaassa) |
| 5 Nivelreuma, selkärankareuma | 20 Tulehtunut viisaudenhammas |
| 6 Muu tuki- ja liikuntaelinten sairaus | 21 Muu suun tai hampaiden sairaus (purentaelinten, suun limakalvojen tai kiinnityskudoksen sairaus) |
| 7 * Astma * | 22 Migreeni |
| 8 Allerginen nuha tai silmätulehdus | 23 Epilepsia, muu neurologinen sairaus |
| 9 * Atooppinen ihottuma * (taiveihottuma, "maitorupi") | 24 Syömishäiriö, minkälainen? 1 anorexia
2 bulimia
3 muu |
| 10 Akne | |
| 11 Laktoosi-intoleranssi | 25 Ahdistuneisuushäiriö (paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko tms.) |
| 12 Muu mahan tai suoliston sairaus | 26 Masennus (depressio) |
| 13 Toistuva virtsatietulehdus, munuaissairaus | 27 Muu mielenterveyden häiriö |
| 14 Miesten sukuelinten sairaus | 28 Muu sairaus, mikä? |
| 15 Gynekologinen sairaus, mikä? | |

*** Jos sinulla on astma tai atooppinen ihottuma, vastaa myös erillisellä lomakkeella oleviin kysymyksiin. Vastaa niihin myös, jos Sinulla on ollut aikaisemmin atooppinen ihottuma.**

6. Millainen on terveydentilasi omasta mielestäsi?

- 1 hyvä
- 2 melko hyvä
- 3 keskitasoinen
- 4 melko huono
- 5 huono

8. Käytätkö nykyisin ilman reseptiä saatavia lääkkeitä?

- 0 en käytä tai käytän hyvin harvoin
- 1 kerran tai pari kuukaudessa
- 2 viikoittain
- 3 päivittäin tai lähes päivittäin

7. Käytätkö nykyisin lääkärin määräämiä lääkkeitä tai e-pillereitä sairauden tai oireiden hoitoon?

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

- 0 en käytä mitään
- 1 säännöllinen lääkitys (tabletit, pistokset, hengitettävät lääkkeet, sumutteet, tipat, voiteet, peräpuikot)
- 2 käytän tarvittaessa otettavaa lääkettä

9. Kuinka monta tuntia keskimäärin nuket vuorokaudessa?

|__|__| tuntia

10. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

- 1 kyllä, lähes aina
- 2 kyllä usein
- 3 harvoin tai tuskin koskaan
- 4 en osaa sanoa

11. Pituutesi |__|__|__| cm

12. Painosi |__|__|__| kg

13. Vyötärönympärys mitattuna kylkiluiden alapuolelta

(1-2 cm navan yläpuolelta uloshengityksen lopussa)

Miehet

0 Alle 94 cm

1 94 – 102 cm

2 Yli 102 cm

Naiset

0 alle 80 cm

1 80 – 88 cm

2 yli 88 cm

14. Onko verensokerisi todettu joskus olevan koholla (esim. terveystarkastuksen tai raskauden yhteydessä)

0 ei

1 kyllä

15. Onko suvussasi diabetesta (tyyppi 1 tai 2)

0 ei

1 kyllä, isovanhemmilla, vanhempien sisaruksilla, serkuilla

2 kyllä, vanhemmilla, sisaruksilla tai omilla lapsilla

16. Mitä mieltä olet painostasi? Oletko mielestäsi

- 1 selvästi alipainoinen
- 2 jonkin verran alipainoinen
- 3 sopivan painoinen
- 4 jonkin verran ylipainoinen
- 5 selvästi ylipainoinen

17. Onko suhtautumisesi ruokaan normaali?

- 0 ei
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

18. Oletko jossakin elämäsi vaiheessa laihduttanut voimakkaasti?

- 0 en
- 1 kyllä, laihduttaminen oli suunniteltu ja hallittu toimenpide
- 2 kyllä, laihduttaminen muuttui hallitsemattomaksi

19. Onko sinulla ollut murrosiässä syömiseen liittyvää oireilua?

- 0 ei
- 1 kyllä

20. Jos vastasit kyllä, oletko saanut silloin hoitoa?

- 0 ei
- 1 kyllä

21. Minkälaisiksi omalla kohdallasi arvioit seuraavat asiat tällä hetkellä?

Vastausohjeet:

- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
asia on minulle TODELLA ONGELMA, joka ratkaisevasti vaikeuttaa elämääni nykyään	asia on minulle SELVÄSTI ONGELMA, mutta ei vaivaa aina ja/tai ei kovin voimakkaasti	ei ole ollut aihetta kiinnittää erityistä huomiota	olen yleensä KOKENUT MYÖNTEISENÄ	merkitsee minulle todella TYYDYTYSTÄ ANTAVAA ASIAA	vaikea sanoa

otteen saaminen opiskelusta	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
esiintyminen, kuten esitelmän pito	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
kontaktin luominen opiskelutovereihin ja yleensä ihmisiin	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
kontakti vastakkaiseen sukupuoleen	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
seksuaalisuuteni	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
suhde vanhempiini	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
tulevaisuuden suunnitteleminen	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
omat voimat ja kyvyt	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
mielialani yleensä	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?

22. Onko Sinulla esiintynyt seuraavia oireita viimeisen kuukauden (30 pv) aikana?

(Vastaa kaikkiin kohtiin.)

	ei lainkaan	satunnaisesti	viikoittain	päivittäin tai lähes
1. päänsärkyä	0	1	2	3
2. huimausta	0	1	2	3
3. väsymystä tai voimattomuutta	0	1	2	3
4. yläselän tai niskan vaivoja	0	1	2	3
5. alaselän vaivoja	0	1	2	3
6. raajojen tai nivelten kiputiloja	0	1	2	3
7. vatsakipuja, närästystä	0	1	2	3
8. pahoinvointia tai oksennuksia	0	1	2	3
9. ilmavaivoja tai turvotusta	0	1	2	3
10. ummetusta tai ripulia	0	1	2	3
11. ahmimista	0	1	2	3
12. sydämen tykytystä, epäsäännöllisiä lyöntejä	0	1	2	3
13. iho-ongelmia	0	1	2	3
14. ääniongelmia	0	1	2	3
15. nuhaa tai tukkoisuutta	0	1	2	3
16. kurkkuvaivoja (kipua, limaa)	0	1	2	3
17. pitkittynyttä yskää tai hengenahdistusta	0	1	2	3
18. ienverenvuotoa tai ienvaivoja	0	1	2	3
19. hammasvaivoja (viihtoa, särkyä)	0	1	2	3
20. vaivaa viisaudenhampaista	0	1	2	3
21. purentavaivoja	0	1	2	3
22. nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä yöllä	0	1	2	3
23. keskittymisvaikeuksia	0	1	2	3
24. jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta	0	1	2	3
25. masentuneisuutta tai alakuloisuutta	0	1	2	3
26. ahdistuneisuutta	0	1	2	3
27. muuta, mitä?	0	1	2	3

23. Onko Sinulla esiintynyt viimeisen vuoden (12 kk) aikana seuraavia:

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

Naisten vaivoja?

- 0 ei
- 1 kuukautiskipuja, joihin tarvitset lääkkeitä
- 2 haittaavan runsas kuukautisvuoto
- 3 kuukautiset poissa yli 6 kk
- 4 epäsäännöllisiä vuotoja
- 5 normaalista poikkeavaa valkovuotoa
- 6 yhdyntäkipuja
- 7 muuta, mitä?

Miesten vaivoja?

- 0 ei
- 1 esinahan ongelmia
- 2 vuotoa tai kirvelyä virtsaputkessa
- 3 erektiohäiriöitä
- 1 ollut aina
- 2 usein
- 3 satunnaisesti
- 4 liian nopeata siemensyöksyä (< 2 min)
- 5 viivästynyttä tai estynyttä siemensyöksyä
- 6 eturauhasen vaivoja
- 7 muuta, mitä?

24. Oletko viime aikoina pystynyt keskittymään tehtäviisi?

- 1 paremmin kuin tavallisesti
- 2 yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 3 huonommin kuin tavallisesti
- 4 paljon huonommin kuin tavallisesti

25. Oletko viime aikoina valvonut paljon huolien takia?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

26. Onko Sinusta viime aikoina tuntunut siltä, että Sinusta on hyötyä asioiden hoidossa?

- 1 enemmän kuin tavallisesti
- 2 yhtä paljon kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran vähemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon vähemmän kuin tavallisesti

27. Oletko viime aikoina tuntenut pystyväsi tekemään päätöksiä?

- 1 paremmin kuin tavallisesti
- 2 yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 3 huonommin kuin tavallisesti
- 4 paljon huonommin kuin tavallisesti

28. Oletko viime aikoina tuntenut olevasi jatkuvasti yllirasittunut?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

29. Onko Sinusta viime aikoina tuntunut, ettet voisi selviytyä vaikeuksista?

- 1 ei ollenkaan
- 2 ei enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

30. Oletko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistasi?

- 1 enemmän kuin tavallisesti
- 2 yhtä paljon kuin tavallisesti
- 3 vähemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon vähemmän kuin tavallisesti

31. Oletko viime aikoina kyennyt kohtaamaan vaikeuksia?

- 1 paremmin kuin tavallisesti
- 2 yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 3 huonommin kuin tavallisesti
- 4 paljon huonommin kuin tavallisesti

32. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi onnettomaksi ja masentuneeksi?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

33. Oletko viime aikoina menettänyt itseluottamustasi?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

34. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi arvottomaksi?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

35. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi?

- 1 enemmän kuin tavallisesti
- 2 yhtä paljon kuin tavallisesti
- 3 vähemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon vähemmän kuin tavallisesti

36. Oletko koskaan tuntenut tarvetta käyttää pelaamiseen yhä enemmän rahaa?

0 en 1 kyllä

37. Oletko koskaan valehdellut läheisillesi siitä, kuinka paljon käytät rahaa pelaamiseen?

0 ei 1 kyllä

38. Kuinka usein huomaat olleesi netissä pitempään kuin olit alun perin ajatellut?

0 en koskaan
1 hyvin harvoin
2 harvoin
3 melko usein
4 usein
5 aina tai hyvin usein

39. Kuinka monta tuntia vuorokaudessa olet keskimäärin käyttänyt aikaasi netissä seuraavien asioiden vuoksi.
(Arvioi aika viimeksi kuluneen kuukauden tilanteen mukaan. Merkitse 0, jos ei yhtään)

	tuntia	min
1 Opiskelu		
2 Ansiotyö		
3 Muu tiedonhaku, verkkolehtien lukeminen		
4 Radion kuuntelu, tv:n katselu		
5 Internet-puhelut (esim. Skype)		
6 Sähköposti		
7 Asioiden hoito (pankki, matkat, työnhaku yms.)		
8 Keskustelupalstat, chattailu, yhteisöt yms.		
9 Peliin pelaaminen verkossa		
10 Muu asia, mikä		
yhteensä		

40. Aiheutuuko netin käytöstä ongelmia ihmissuhteissasi?

ei kyllä

41. Aiheuttaako netissä viettämäsi aika ongelmia opiskelussasi?

0 1

42. Aiheuttaako netissä viettämäsi aika ongelmia vuorokausirytmisissäsi?

0 1

LIIKUNTA

43. Kuinka usein harrastat vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään ½ tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet (esim. lenkkeilyä, pyöräilyä, voimistelua, uintia, pallopelejä)?

0 en lainkaan tai hyvin harvoin
1 1 – 3 kertaa kuukaudessa
2 noin kerran viikossa
3 2 – 3 kertaa viikossa
4 4 – 6 kertaa viikossa
5 päivittäin

44. Jos harrastat edellisen kysymyksen kuntoliikuntaa, kuinka monta tuntia viikossa?

Viikossa yhteensä noin |___|___| tuntia

45. Kuinka monta minuuttia kävelet tai pyöräilet päivittäin hyötyliikuntana (edestakaiset matkat oppilaitokseen, harrastuksiin, töihin ym.) ?

0 alle 15 minuuttia päivässä
1 15 – 30 minuuttia päivässä
2 30 – 60 minuuttia päivässä
3 yli tunnin päivässä

Viikossa yhteensä noin |___|___| tuntia

46. Kuinka usein harrastat kevyttä liikuntaa vähintään ½ tuntia kerrallaan tai liikut muun harrastuksen yhteydessä (esim. kävely, luonnossa kulkeminen, tanssiminen, koiran ulkoiluttaminen, kotityöt) ?

0 enintään 3 kertaa kuukaudessa
1 1 – 2 kertaa viikossa
2 3 – 4 kertaa viikossa
3 päivittäin tai lähes päivittäin

47. Kenen järjestämään liikuntatoimintaan osallistut?

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

- 0 en harrasta liikuntaa
- 1 omatoimisesti yksin
- 2 omatoimisesti ystävän kanssa tai kaveriporukassa
- 3 korkeakoulun tai ylioppilas-/opiskelijakunnan järjestämä liikunta
- 4 ainejärjestön tms. liikuntatoiminta
- 5 urheiluseura (muu kuin oppilaitoksen)
- 6 muu järjestö, mikä _____
- 7 kaupalliset liikuntapalvelut
- 8 kunnalliset liikuntapalvelut

48. Oletko käyttänyt tai käytätkö nykyisin urheilusuorituksia, liikuntaa tai voimaa parantavia aineita?

	en kos- kaan	käyttänyt aikai- emmin	käytän nykyisin
Sallittuja aineita, esim. proteiinivalmisteita	0	1	2
Kiellettyjä doping- aineita	0	1	2

RAVINTO**49. Noudatatko jotain erityisruokavaliota?**

- 0 en
- 1 kyllä, mitä? (Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)
- 1 laktoositon ruokavalio
- 2 keliakiaruokavalio
- 3 laihduttajan ruokavalio
- 4 erityisruokavalio ruoka-aineyleiherkkyyden vuoksi
- 5 ruokavalio diabeteksen, korkean kolesterolin tai kohonneen verenpaineen vuoksi
- 6 ruokavalio, joka sisältää kasviksia, maitotuotteita sekä munaa, kanaa tai kalaa
- 7 laktovegetaarinen ruokavalio (kasvisruokavalio + maitotuotteita)
- 8 vegaaniruokavalio (vain kasvikunnan tuotteita)
- 9 elävä ravinto
- 10 muu, mikä _____

50. Ajatteletko ruokaa hankkiessasi sen terveellisyyttä?

- 0 en koskaan tai hyvin harvoin
- 1 silloin tällöin
- 2 usein

51. Missä useimmiten syöt pääateriasi?

- 1 opiskelija- tai työpaikkaruokalassa
- 2 omalla asunnollani
- 3 vanhempien luona
- 4 muualla

52. Kuinka usein lisäät ruokaasi suolaa pöydässä?

- 0 en juuri koskaan
- 1 kerran viikossa tai harvemmin
- 2 muutaman kerran viikossa
- 3 jokseenkin joka päivä

**53. Kuinka monta lasillista (1 lasillinen = 2dl) maitoa tai piimää käytät taval-
lisesti päivässä?** Ota huomioon myös murojen, myslin, puuron tai kaakaon kanssa käyttämäsi maito.

(Merkitse 0, jos et käytä lainkaan.)

|_|_|_|_| lasillista

54. Mitä rasvaa käytät enimmäkseen leivällä?

- 0 en mitään
- 1 kevytlevitettä, jossa on alle 65 % rasvaa
- 2 levitettä, jossa on 70-80 % rasvaa
- 3 voita
- 4 muita vähärasvaisia valmisteita (tuore- tai sulatejuustot tms.)
- 5 jotakin muuta

55. Montako leipäviipaleutta syöt tavallisesti päivittäin?

(Merkitse 0, jos et syö lainkaan. Vastaa molempiin kohtiin)

tummaa leipää (ruis-, näkkileipä ym.) |__|__| viipaleutta

seka-, hiiva-, graham- tai kauraleipää |__|__| viipaleutta

56. Kuinka usein viimeksi kuluneen viikon (7 pv) aikana söit seuraavia?

(Vastaa jokaiseen kohtaan.)

	en kerta- kaan	1-2 päivänä	3-5 päivänä	noin kerran päivässä	2 kerta päivässä	3 kerta päivässä tai useammin
hedelmiä tai marjoja	0	1	2	3	4	5
tuoreita kasviksia	0	1	2	3	4	5
kypsennettyjä kasviksia (ei perunaa)	0	1	2	3	4	5
puuroa, myslä, muroja	0	1	2	3	4	5
jogurttia tai viiliä (1,5-2 dl annoksia)	0	1	2	3	4	5
jäätelöä	0	1	2	3	4	5
makeita leivonnaisia	0	1	2	3	4	5
makeisia, suklaata	0	1	2	3	4	5
sokeroituita juomia (myös alkoholi- ja energijuomat)	0	1	2	3	4	5
light-juomia	0	1	2	3	4	5
ranskanperunoita	0	1	2	3	4	5
perunalastuja tms.	0	1	2	3	4	5
juustoa	0	1	2	3	4	5
pizzaa	0	1	2	3	4	5

HAMPAIDEN HOITO**57. Miten usein harjaat hampaasi?**

- 0 harvemmin kuin kerran päivässä
 1 kerran päivässä
 2 useammin kuin kerran päivässä

59. Käytätkö hammaslankaa?

- 0 en ollenkaan
 1 silloin tällöin
 2 päivittäin

58. Käytätkö hammastahnaa?

- 0 harvemmin kuin kerran päivässä
 1 kerran päivässä
 2 useammin kuin kerran päivässä

60. Käytätkö ksylitolipurukumia tai muita ksylitolilla makeutettuja tuotteita?

- 0 en käytä
 1 käytän silloin tällöin
 2 käytän kerran päivässä
 3 käytän vähintään kaksi kertaa päivässä

TUPAKKA, HUUMEET, ALKOHOLI**61. Tupakoitko nykyisin?**

- 0 en lainkaan
 1 kyllä, harvemmin kuin kerran viikossa
 2 kyllä, viikoittain, mutta en päivittäin
 3 kyllä, päivittäin

62. Käytätkö nuuskaa ("biittiä", mälliä, purutupakkaa)?

- 0 en käytä lainkaan
 1 käytän satunnaisesti
 2 käytän säännöllisesti
 3 olen käyttänyt, mutta lopettanut

63. Oletko koskaan kokeillut tai käyttänyt jotakin huumetta, lääkkeitä tai lääkkeitä + alkoholia yhdessä päihtyäksesi?

- 0 en koskaan
1 kyllä. Jos olet käyttänyt, niin

(Vastaa kaikkiin kolmeen kysymykseen)

64. Mitä?	65. Montako kertaa?	66. Oletko käyttänyt ainakin kerran viimeisen 12 kk aikana
	1-4 kertaa 5 kertaa tai enemmän	en kyllä
1 kannabis (hasis, marihuana)	1 2	0 1
2 tinneri, liima tms.	1 2	0 1
3 lääkkeitä ja alkoholia yhdessä	1 2	0 1
4 lääkkeitä päihtyäksesi	1 2	0 1
5 ekstaasi	1 2	0 1
6 subutex tai temgesic	1 2	0 1
7 heroini, kokaiini, amfetamiini, LSD, gamma tms.	1 2	0 1

67. Tuntuuko Sinusta siltä, että joudut tovereidesi vaikutuksesta käyttämään enemmän alkoholia kuin oikeastaan itse haluaisit?

- 1 ei
2 silloin tällöin
3 usein

Yksi alkoholiannos =

pullo (=33 cl), keskiolut, siideri, long drink
lasillinen (=12 cl), mieto viini
lasillinen (=8 cl), väkevä viini
lasillinen (=4 cl), väkevä alkoholi

68. Jos olet juhlissa tai illanvietoissa, joissa tarjoillaan alkoholia, onko myös alkoholiton vaihtoehto tarjolla?

- 1 yleensä aina
2 silloin tällöin
3 ei juuri koskaan

69. Jos joku seurueestasi valitsee alkoholittoman vaihtoehdon, herättääkö tämä huomiota muissa?

- 1 ei yleensä
2 silloin tällöin
3 lähes aina

70. Montako lasillista tai pullollista juot seuraavia alkoholijuomia keskimäärin viikon aikana?

(Ellet juo yhtään, merkitse 0.
Vastaa jokaiseen kohtaan.)

III olutta |__|__| pullollista
IV A-olutta |__|__| pullollista
siideriä |__|__| pullollista
long drink -juomia |__|__| pullollista
viiniä |__|__| lasillista
väkevää alkoholia |__|__| lasillista

71. Kuinka usein käytät alkoholia?

- 0 en koskaan (*jos et ole koskaan käyttänyt alkoholia, voit siirtyä suoraan kysymykseen 81*)
- 1 kuukausittain tai harvemmin
- 2a 2 – 3 kertaa kuukaudessa
- 2b kerran viikossa
- 3 2 – 3 kertaa viikossa
- 4 neljä kertaa viikossa tai useammin

72. Kun käytät alkoholia, montako annosta tavallisimmin otat päivässä?

- 0 1 - 2 annosta
- 1 3 - 4 annosta
- 2 5 - 6 annosta
- 3 7 - 9 annosta
- 4 10 annosta tai enemmän

73. Kuinka usein juot kerrallaan vähintään kuusi annosta?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

74. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et ole aloitettuasi pystynyt lopettamaan juomistasi?

- 0 pystyn aina lopettamaan
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

75. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole pystynyt tekemään, mitä olet aikonut?

- 0 juominen ei koskaan estä suunnitelmiani
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

76. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tarvinnut krapularyypyjä?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

77. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tuntenut syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

78. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole muistanut edellisen illan tapahtumia?

- 0 muistan aina, mitä tapahtui
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

79. Oletko juomisellasi aiheuttanut tapaturmia itsellesi tai seuralaisellesi?

- 0 en
- 2 kyllä, mutten vuoden sisällä
- 4 kyllä, vuoden sisällä

80. Onko sukulainen, ystävä, lääkäri tai joku muu henkilö ollut huolissaan juomisestasi tai ehdottanut, että vähentäisit tai lopettaisit juomisesi?

- 0 ei
- 2 kyllä, muttei vuoden sisällä
- 4 kyllä, vuoden sisällä

OPIKELU

81. Montako lukuVUOTTA olet ollut kirjoilla läsnä olevana opiskelijana nykyiseen opiskeluusi liittyen?

(Mukaan lukien kuluva lukuvuosi)

|_|_|_| lukuvuotta

82. Kuinka monta opintoviikkoa tai -pistettä olet suorittanut 31.1.2008 mennessä nykyiseen opiskeluusi liittyen? Huom! Ilmoita määrä joko opintoviikkoina tai opintopisteinä.

|_|_|_| opintoviikkoa **TAI**

|_|_|_| opintopistettä

83. Minä vuonna arvioit valmistuvasi?

Jos opiskelet useampaa alaa, niin minä vuonna arvioit suorittavasi tutkinnon nykyisistä opinnoistasi?

0 vuonna 20|_|_|_|

1 olen valmistunut tänä lukuvuonna

84. Opiskeletko mielestäsi

- 1 päätoimisesti
- 2 sivutoimisesti
- 3 muulla tavoin, miten _____

85. Omiin tavoitteisiisi verrattuna, onko opintomenestyksesi ollut

- 1 odotettua parempi
- 2 odotusten mukainen
- 3 odotettua huonompi

86. Koetko olevasi oikealla opiskelualalla?

- 0 en
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

87. Onko oppilaitoksesi taholta opintoihisi saamasi ohjaus ja neuvonta viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana ollut ?

- 0 täysin riittämätöntä
- 1 jonkin verran vajavaista
- 2 kohtuullista tai vaihtelevaa
- 3 hyvää
- 4 erittäin hyvää

88. Onko opiskelutilanteissa jännittäminen sinulle mielestäsi ongelma? (Vastaa kaikkiin kohtiin)

	en jännitä	jännitän joskus, ei ongelma	lievä ongelma	suuri ongelma
tenteissä ja kokeissa	0	1	2	3
yleisöpuhetilanteissa, esitelmissä yms.	0	1	2	3
seminaareissa	0	1	2	3
vieraan kielen puhumisessa	0	1	2	3
opettajan tai ohjaajan kanssa keskustellessa	0	1	2	3
muussa tilanteessa, missä?	0	1	2	3

89. Miten opiskelutilanteissa jännittäminen mielestäsi vaikuttaa?

- 0 ei mitenkään
- 1 vaikuttaa myönteisesti
(saan energiaa, virkistyn tms.)
- 2 vaikuttaa haitallisesti
(vastaa myös seuraavaan kysymykseen)

90. Jos vaikuttaa haitallisesti, miten?

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

- 1 suoriudun tilanteesta huonommin kuin osaamiseni edellyttäisi
- 2 vaikeuttaa keskittymistäni ja oppimistäni
- 3 osallistun keskusteluun tavallista vähemmän
- 4 tulee huono olo
- 5 lamaannun, vaikea toimia
- 6 muu vaikutus, mikä _____

91. Valitse se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten opiskeluolosuhteitasi. Valintojen tulisi kuvata nykyistä opiskelutilannettasi.

	Viimeksi kuluneen kuukauden aikana...	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1	Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään.	1	2	3	4	5	6
2	Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun.	1	2	3	4	5	6
3	Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani.	1	2	3	4	5	6
4	Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia.	1	2	3	4	5	6
5	Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan.	1	2	3	4	5	6
6	Pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä.	1	2	3	4	5	6
7	Minusta tuntuu, että minulla on yhä vähemmän annettavaa opinnoissani.	1	2	3	4	5	6
8	Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana.	1	2	3	4	5	6
9	Odotin ennen saavani opinnoissani paljon enemmän aikaan kuin nyt.	1	2	3	4	5	6
10	Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani.	1	2	3	4	5	6
11	Opiskellessani olen täynnä energiaa.	1	2	3	4	5	6
12	Opiskelu on minulle hyvin merkityksellistä.	1	2	3	4	5	6
13	Aika tuntuu lentävän siivillä, kun opiskelen.	1	2	3	4	5	6
14	Opiskellessani tunnen itseni tarmokkaaksi.	1	2	3	4	5	6
15	Olen innoissani opiskelusta.	1	2	3	4	5	6
16	Kun työskentelen opintojeni parissa, unohdan kaiken ympäriltäni.	1	2	3	4	5	6
17	Opiskelu inspiroi minua.	1	2	3	4	5	6
18	Kun herään aamulla, minusta tuntuu hyvältä lähteä opiskelemaan.	1	2	3	4	5	6
19	Olen uppoutunut opiskeluuni.	1	2	3	4	5	6

TOIMEENTULO JA TYÖSSÄKÄYNTI

92. Miten käytettävissäsi olevat rahat riittivät viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana?

- 1 erittäin hyvin
- 2 tulin hyvin toimeen
- 3 tulin toimeen, kun elin säästävaisesti
- 4 toimeentuloni oli erittäin niukka ja epävarma

93. Arvioi taloudellista tilannettasi viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana

	ei	kyllä	en osaa sanoa
Minun oli käytävä töissä toimeentuloni takaamiseksi	0	1	2
Sain vanhemiltani tai sukulaisiltani taloudellista tukea rahana, tavarana tms.	0	1	2
Asumismenoni veivät yli puolet käytössäni olleista varoista	0	1	2

94. Oletko ollut viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana ansiotyössä? (Merkitse 0, jos ei yhtään)

		Liittyikö työ opiskelualaasi?
Kokopäivätyö (30 tuntia viikossa tai yli)	yhteensä ____ kuukautta, josta lukuvuoden aikana ____ kuukautta	kyllä ei
Säännöllinen osapäivä- tai osa-aikatyö (alle 30 tuntia viikossa)	noin ____ tuntia viikossa yhteensä ____ kuukautta, josta lukuvuoden aikana ____ kuukautta	kyllä ei
Keikkatöitä lukuvuoden aikana (lyhyitä, alle 1 kk työjaksoja epäsäännöllisesti)	0 ei lainkaan 1 satunnaisesti 2 usein	kyllä ei

IHMISSUHTEET**95. Mikä on perhemuotosi tällä hetkellä?**

- 1 asun yksin omassa taloudessani tai soluasuunnossa
- 2 asun yhteistaloudessa tai kimppekämpässä (yhteinen vuokrasopimus)
- 3 asun kaksin puolisoni kanssa (avotai avioliitossa / rekisteröidyssä parisuhteessa)
- 4 asun puolison ja lapsen/lasten kanssa
- 5 asun yksin lapsen / lasten kanssa
- 6 asun vanhempien luona
- 7 muu, mikä? _____

96. Onko Sinulla parisuhde (vakituinen suhde)?

- 0 ei
- 1 on yksi
- 2 on kaksi tai useampia

97. Kuinka monta kertaa olet elänyt avotai avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa?

- 0 en koskaan
- 1 kyllä ____ kertaa (nykyinen liitto mukaan lukien)

98. Montako lasta Sinulla on? ____ lasta**99. Montako lasta haluaisit?** ____ lasta**100. Jos haluaisit lapsia, eikä Sinulla vielä ole, niin minkä ikäisenä haluaisit ensimmäisen lapsesi?**

Noin _____-vuotiaana

101. Oletko Sinä tai kumppanisi raskaana?

- 0 en
- 1 kyllä

102. Kuinka usein olet yhdessä ystäväsi tai ystäväiesi kanssa vapaa-aikanasi?

- 0 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 1 1-3 kertaa kuukaudessa
- 2 noin kerran viikossa
- 3 2-3 kertaa viikossa
- 4 lähes joka päivä

103. Koetko olevasi yksinäinen?

- 0 en
- 1 kyllä, ajoittain
- 2 kyllä, usein

104. Koetko kuuluvasi johonkin, mihin tahansa, opiskeluun liittyvään ryhmään (esim. vuosikurssiin, laitokselle, graduryhmään, ainejärjestöön tms.)

- 0 en
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

105. Voitko halutessasi keskustella jonkun läheisesi kanssa avoimesti asioistasi ja ongelmistasi?

- 0 en koskaan
- 1 hyvin harvoin
- 2 joskus tai joistakin asioista
- 3 usein
- 4 aina tai useimmiten

106. Miten usein olet viimeisen vuoden (12 kk) aikana osallistunut jonkin yhdistyksen tai seuran toimintaan (esim. liikuntaseura, soittokunta, tieteellinen tai uskonnollinen yhdistys, ainejärjestön tai yökunnan toiminta, partio tms. toiminta)?

- 0 hyvin harvoin tai en lainkaan
- 1 muutaman kerran vuodessa
- 2 1 – 3 kertaa kuukaudessa
- 3 kerran viikossa tai useammin

TERVEYSPALVELUT

107. Kun viimeksi kävit YTHS:ssä /opiskeluterveydenhuollossa vastaanotolla, millaiseksi koit saamasi palvelun?

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	hiukan eri mieltä	täysin eri mieltä
Sain selvyyden minua huolestuttaneisiin asioihin	1	2	3	4
Minua kuultiin ja tunsin tulevani ymmärretyksi	1	2	3	4

108. Syy muiden kuin YTHS:n / opiskeluterveydenhuollon palvelujen käyttöön?

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

- 0 En ole käyttänyt muita palveluja
- 1 En ole kuulunut koko vuotta opiskeluterveydenhuollon palveluiden piiriin
- 2 Olen ollut töissä / armeijassa / raskaana
- 3 Olen saanut lähetteen muualle
- 4 Minulla on entuudestaan hoitosuhde muualla
- 5 Olen tarvinnut apua paikkakunnalla, jossa ei ole mainittuja palveluja
- 6 Olen tarvinnut apua päivystysaikaan
- 7 Opiskeluterveydenhuolto ei tarjoa tarvitsemaani palvelua tai en saa sitä enää
- 8 En ole päässyt tarpeeksi nopeasti opiskeluterveydenhuoltoon hoitoon
- 9 En ole ollut tyytyväinen opiskeluterveydenhuollon palveluihin
- 10 Muu syy, mikä? _____

109. Oletko käynyt lääkärin, terveydenhoitajan tai jonkun muun alla mainitun terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolla viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana? (Vastaa kaikkiin kohtiin.)

		en	kerran	2– 5 kertaa	yli 5 kertaa
TERVEYDEN- HOITAJA	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
FYSIO- TERAPEUTTI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
YLEIS- LÄÄKÄRI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
ERIKOIS- LÄÄKÄRI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
SUU- HYGIENISTI (hammas- hoitaja)	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
HAMMAS- LÄÄKÄRI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
ERIKOIS- HAMMAS- LÄÄKÄRI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
PSYKOLOGI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
PSYKIATRI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3

* muu kuin opiskeluterveydenhuolto

110. Haluaisitko apua, esim. yksilöllistä neuvontaa, ryhmäkokouksia, kursseja, luentoja tms. seuraavissa asioissa? (Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin kohtia)

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1 stressinhallinta | 9 ergonomia |
| 2 jännittämisongelmat | 10 alkoholin käytön hallinta |
| 3 ihmissuhde- tai itsetuntoasiat | 11 tupakoinnin lopettaminen |
| 4 seksuaalisuus | 12 muu riippuvuusongelma (pelaaminen, netti ym.) |
| 5 syömisongelmat | 13 opiskelun ongelmat tai opiskelutekniikka |
| 6 ravitsemusasiat | 14 allergia-asiat, ihon hoito |
| 7 painonhallinta | 15 rokotukset |
| 8 liikunta | 16 muu ongelma, mikä |

KIUSAAMISKOKEMUKSET

Koulukiusaamisella tarkoitetaan sitä, että oppilas joutuu yhden tai useamman muun oppilaan toistuvan loukkaamisen, vahingoittamisen ja/tai syrjimisen kohteeksi pystymättä vaikuttamaan saamaansa kohteluun.

111. Minkä verran sinua kiusattiin kouluajanasi?

- 0 ei juuri ollenkaan
1 joitakin kuukausia
2 vuoden verran
3 useita vuosia

112. Jos ajattelet niitä ajanjaksoja, jolloin sinua kiusattiin, kuinka toistuvaa kiusaaminen silloin oli?

- 0 ei kiusattu koskaan
1 satunnaista, silloin tällöin
2 viikoittaista
3 päivittäistä

113. Jos sinua kiusattiin, millaisen kiusaamisen kohteeksi jouduit?

	en koskaan	silloin tällöin	kerran viikossa	päivittäin
Fyysisen vahingoittamisen	1	2	3	4
Verbaalisen loukkaamisen	1	2	3	4
Syrjimisen	1	2	3	4
Kaverisuhteiden vahingoittamisen	1	2	3	4

114. Jos vertaat itseäsi kulloisiinkin luokkatovereihisi, kuinka paljon sinä kiusasit toisia oppilaita?

en koskaan	hyvin vähän	melko paljon	hyvin paljon
0	1	2	3

115. Oletko opiskeluaikanasasi kokenut olevasi toistuvasti yhden tai useamman muun opiskelijan loukkaamisen, vahingoittamisen ja/tai syrjimisen kohteena?

0 1 2 3

116. Oletko mielestäsi opiskeluaikanasasi itse loukannut, vahingoittanut tai syrjinyt toistuvasti jotakuta toista opiskelijaa tai toisia opiskelijoita?

0 1 2 3

SEKSUAALITERVEYS**117. Onko seksuaalinen suuntautuneisuutesi?**

- 1 Heteroseksuaalinen
2 Homoseksuaalinen
3 Biseksuaalinen

119. Kuinka usein olet viimeisen kuukauden aikana ollut sukupuoliyhdyntä?

- 0 en koskaan
1 harvemmin kuin kerran viikossa
2 viikoittain

118. Minkä ikäisenä olit ensimmäisen kerran sukupuoliyhdyntässä?

|___| -vuotiaana

120. Oletko sairastanut klamydia-sukupuolitaudin

0 en 1 kyllä

121. Mitä raskauden ehkäisyä sinä ja partnerisi olette käyttäneet viimeisen kuukauden aikana?

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

- 0 en mitään
- 1 kondomi
- 2 ehkäisypilleri
- 3 ehkäisylaastari
- 4 ehkäisyrengas
- 5 ehkäisykapseli
- 6 hormonikierukka
- 7 kuparikierukka

122. Oletko /onko partnerisi koskaan käyttänyt jälkiehkäisyä?

- 0 en
- 1 kyllä |__|__| kertaa
- 2 en tiedä

123. Onko Sinulle /partnerillesi tehty raskauden keskeytystä?

- 0 ei
- 1 kyllä
- 2 en tiedä

124. Onko Sinulla ollut ongelmia kondomin käytössä?

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

- 0 en ole käyttänyt kondomia
- 1 ei ole ollut ongelmia
- 2 kondomi on luiskahtanut pois päältä
- 3 kondomi on mennyt rikki
- 4 jokin muu ongelma

125. Oletko käyttänyt erektiota parantavia lääkkeitä?

- 0 en koskaan
- 1 1-5 kertaa
- 2 käytän silloin tällöin
- 3 käytän jatkuvasti

126. Jos olet käyttänyt erektiota parantavia lääkkeitä, mistä olet saanut lääkkeet?

- 1 reseptillä
- 2 internetin kautta tilaamalla
- 3 kaverilta

127. Mikä on käsityksesi?

1. Minkä ikäisenä naisen mahdollisuus tulla raskaaksi alkaa hiukan vähentyä? Noin |__|__| -vuotiaana
2. Minkä ikäisenä naisen mahdollisuus tulla raskaaksi huomattavasti vähenee? Noin |__|__| -vuotiaana
3. Jos miehellä ja naisella on säännöllisiä sukupuoliyhdyntöjä ilman ehkäisyä vuoden ajan, kuinka suuri osa naisista tulee raskaaksi
 25 – 30 vuoden iässä noin _____ %
 35 – 40 vuoden iässä noin _____ %

Muutama kysymys AKNEsta nyt ja aikaisemmin...**Ellei Sinulla ole koskaan ollut akneongelmaa, siirry suoraan kysymykseen 132.****128. Onko Sinulla esiintynyt aknea viimeksi kuluneen 12 kk aikana?**

- 0 ei
- 1 kyllä

129. Oletko ollut aknen vuoksi lääkärin vastaanotolla viimeksi kuluneen 12 kk aikana?

- 0 en
- 1 kyllä

130. Oletko kokenut aknen aiheuttaneen tai aiheuttavan sosiaalista haittaa?

- 0 en lainkaan
- 1 jossain määrin
- 2 hyvin paljon

131. Oletko käyttänyt seuraavia hoitoja akneen?

(Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin vaihtoehtoja molemmissa sarakkeissa.)

Olen käyttänyt	viimeisen 12 kk aikana, miten monta kuukautta yhteensä	aikaisempina vuosina
Antibioottikuureja (esim. Apocyclin , Tetralysal tabl/ kaps)	1 kk	2
Isotretinoiini kapseleita (Roaccutane , Isotretinoin)	1 kk	2
Tretinoin- tai adapaleenivoiteita (Avitcid crem, Differin gel)	1 kk	2
Atselaiinihappovoidetta (Skinoren crem)	1 kk	2
Bentsoyyliperoksidivoidetta/ pesugeeliä (Basiron , Brevoxyl)	1 kk	2
Klindamysiiniliuosta (Dalacin liuos)	1 kk	2
Bentsoyyliperoksidi + klindamysiinigeeliä (Clindoxyl gel)	1 kk	2
Valohoitoja (solarium, SUP-valohoito)	1 kk	2
Ehkäisy pillereitä	1 kk	2
Itsehoitotuotteita (ei-reseptivalmisteet)	1 kk	2

MATKAILU**132. Oletko viimeksi kuluneen 12 kk aikana tehnyt yli 10 vuorokautta kestävän ulkomaanmatkan tai matkoja?**

- 0 en, jos vastasit ei, kysymykset päättyvät osaltasi tähän.
 1 kyllä, jos vastasit kyllä, vielä muutama tarkentava kysymys:

133. Matkakohde

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan)

- | | |
|------------|--------------------|
| 1 Eurooppa | 4 Pohjois-Amerikka |
| 2 Aasia | 5 Etelä-Amerikka |
| 3 Afrikka | 6 Australia |

134. Matkan tarkoitus?

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan)

- 1 loma
 2 vapaaehtoistyö
 3 opiskelu

135. Otitko ennen matkaa suositellut rokotukset ja ennalta ehkäisevät lääkitykset?

- 0 en
 1 kyllä
 2 otin vain osan suositelluista

136. Oliko Sinulla matkavakuutus?

- 0 ei 1 kyllä

137. Sairastuitko matkan aikana tai heti matkan jälkeen?

- 0 en 1 kyllä

138. Jos sairastuit, mitä oireita sinulla oli?

- 1 ripulia
 2 kuumetta
 3 iho-oireita
 4 hengitystieoireita
 5 muuta, mitä ? _____

139. Jouduitko matkan aikana ryöstön, tapaturman tai pahoinpitelyn kohteeksi?

- 1 en 1 kyllä

140. Kävitkö kohdemaassa lääkärissä?

- 0 en 1 kyllä

141. Toiveita terveydenhuollolle matkailuneuvonnan kehittämiseksi?

KIITÄMME KYSELYYN VASTAAMISESTA!

”Risut ja ruusut” opiskelijoiden terveydenhuollolle:

Osoitetiedot: YTHS:n opiskelijarekisteri ja ammattikorkeakoulut

LIITE 2.

Tampereen Yliopiston Ylioppilaskunnan opiskelijajäsenille osoitetun sähköpostikyselyn kysymykset

HEI!

Opiskelijat käyttävät jo opintojensakin vuoksi runsaasti aikaa internetissä, tutkimusten mukaan keskimäärin 4 tuntia päivässä. Joskus internetin ääressä voi kulua paljon enemmänkin aikaa, ja haluaisimmekin YTHS:llä kartoittaa, minkä asioiden vuoksi netissä ollaan, ja millaisia vaikutuksia sillä mahdollisesti on opiskelijan elämään.

TOIVOISIMMEKIN, ETTÄ VASTAAT SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN JOS VIETÄT TOISTUVASTI YLI 6 TUNTIA VUOROKAUDESSA INTERNETISSÄ. Vastaukset käsitellään nimettöminä osana tutkimushankettamme eikä sähköposteja voi lukea muut kuin allekirjoittanut. JOS OLET KIINNOSTUNUT MYÖS OSALLISTUMAAN NOIN PUOLEN TUNNIN YKSILÖHAASTATTELUUN NETINKÄYTTÖÖN LIITTYEN, ILMOITA KIINNOSTUKSESTASI VASTAUSMAILISSASI 20.11 MENNESSÄ NIIN OTAN SINUUN YHTEYTTÄ.

LAITA TÄMÄ Viesti VASTAUSTESI KERA OSOITTEESEEN marjo.kokko@yths.fi

Kiitos jo etukäteen vastauksestasi, se auttaa meitä kovasti kehittämään palvelujamme ja ”pysymään kärryillä” opiskelijoiden arjesta myös tältä osin!

Terveisin Marjo Kokko Tampereen YTHS:ltä

1. MINKÄ IKÄINEN OLET JA ASUUKO SAMASSA OSOITTEESSA MUITA KUIN SINÄ?
2. MIHIN KÄYTÄT NETTIÄ ENITEN (opiskelu, työ, pelaaminen, sosiaaliset kontaktit, ”aikuisviihde”, surffailu jne)
3. MONTAKO TUNTIA JA MIHIN AIKAAN VUOROKAUDESTA KESKIMÄÄRIN OLET NETISSÄ?
4. ONKO NETIN KÄYTÖLLÄ OLLUT (myönteisiä tai kielteisiä) VAIKUTUKSIA IHMISSUHTEISIISI, OPISKELUUN TAI OMAAN HYVINVOINTIISI JA JOS ON, NIIN MITEN?
5. VAIKUTTAAKO MIELIALA NETIN KÄYTTÖÖSI JA JOS, NIIN MITEN?
6. OPISKELIJOIDEN TERVEYSKYSelyn MUKAAN HUOMATTAVA OSA OPISKELIJOISTA KOKEE NETIN KÄYTÖN AIHEUTTAVAN ONGELMIA AJANKÄYTÖSSÄ TAI IHMISSUHTEISSA, MUTTA VAIN PIENI OSA HALUAISI APUA NETIN KÄYTÖN RAJOITTAMISEEN. MISTÄ ARVELET TÄMÄN JOHTUVAN?
7. JOS NETISSÄ KÄYTTÄMÄSI AIKA VÄHENISI ALLE PUOLEEN NYKYISESTÄ, MIHIN KÄYTTÄISIT VAPAAKSI JÄÄNEEN AJAN?
8. JOS YTHS TARJOAIS PALVELUJA OPISKELIJOILLE, JOTKA HALUAVAT MUUTOSTA NETISSÄ VIETTÄMÄÄNSÄ AIKAAN TAI SIIHEN MITÄ SIELLÄ TEKEVÄT, MITÄ TÄMÄ APU VOISI MIELESTÄSI OLLA?

Liite 3.

YTHS:n mielenterveyssektorin työntekijöille osoitettu sähköpostikysely

HEI!

YTHS aloitti syyskuussa helmikuun loppuun saakka kestävän hankkeen, jossa tutkitaan korkeakouluopiskelijoiden peli- ja nettiriippuvuusilmiötä ja suunnitellaan sen pohjalta mahdollisesti tarvittavia varhaisen puuttumisen malleja ja toimintakäytäntöjä sekä kerätään tietoa jo olemassaolevista hoitotahoista ja -malleista. Rahoittajana on STM ja toimeksisaajana siis YTHS sekä THL, josta mukana on teoriataustan hankkeen loppuraporttiin tekevä tutkija. YTHS:ltä mukana tutkijoina ovat Katja Björklund ja Marjo Kokko sekä yhteyshenkilöinä STM:n ja THL:n suuntaan Markku Kanerva ja Kristiina Kunttu.

Toivoisimmekin nyt sinun vastaavan mieluiten 5.11 mennessä seuraaviin kysymyksiin tähän sähköpostiin:

1. Oletko tavannut potilastyössäsi opiskelijoita, joiden tulossyynä tai arvioinnissa esiin tulevana keskeisenä ongelmana on rahapeli- tai muu peliriippuvuus ja/ tai nettiriippuvuus?
2. Ellei netti- tai peliriippuvuus ole ollut potilaillasi tulossyynä vastaanotolle, oletko muuten tavannut potilaita jotka mainitsevat netin runsaan käytön tai pelaamisen elämässään tekijänä, johon toivoisivat muutosta tai joiden kohdalla itse arvioit potilaan esiintuomien ongelmien mahdolliseksi taustatekijäksi netti- tai peliriippuvuuden tai niiden runsaan käytön?
3. Jos vastasit kyllä em.kysymyksiin tai toiseen niistä, miten olet käytännössä toiminut ongelman suhteen? Hoidatko itse vai ohjaatko potilaan eteenpäin esim. A-klinikalle tai muihin palveluihin?
4. Kuinka yleiseksi arvioit netti- tai peliriippuvuusongelman laajuuden opiskelijoilla?
5. Koetko omaavasi jo riittävän tietotaidon ko ongelmien suhteen vai kaipaisitko lisää tietoa netti- ja peliriippuvuuksista ja niiden hoidosta?

KIITOS PALJON AVUSTASI!

T. Katja ja Marjo